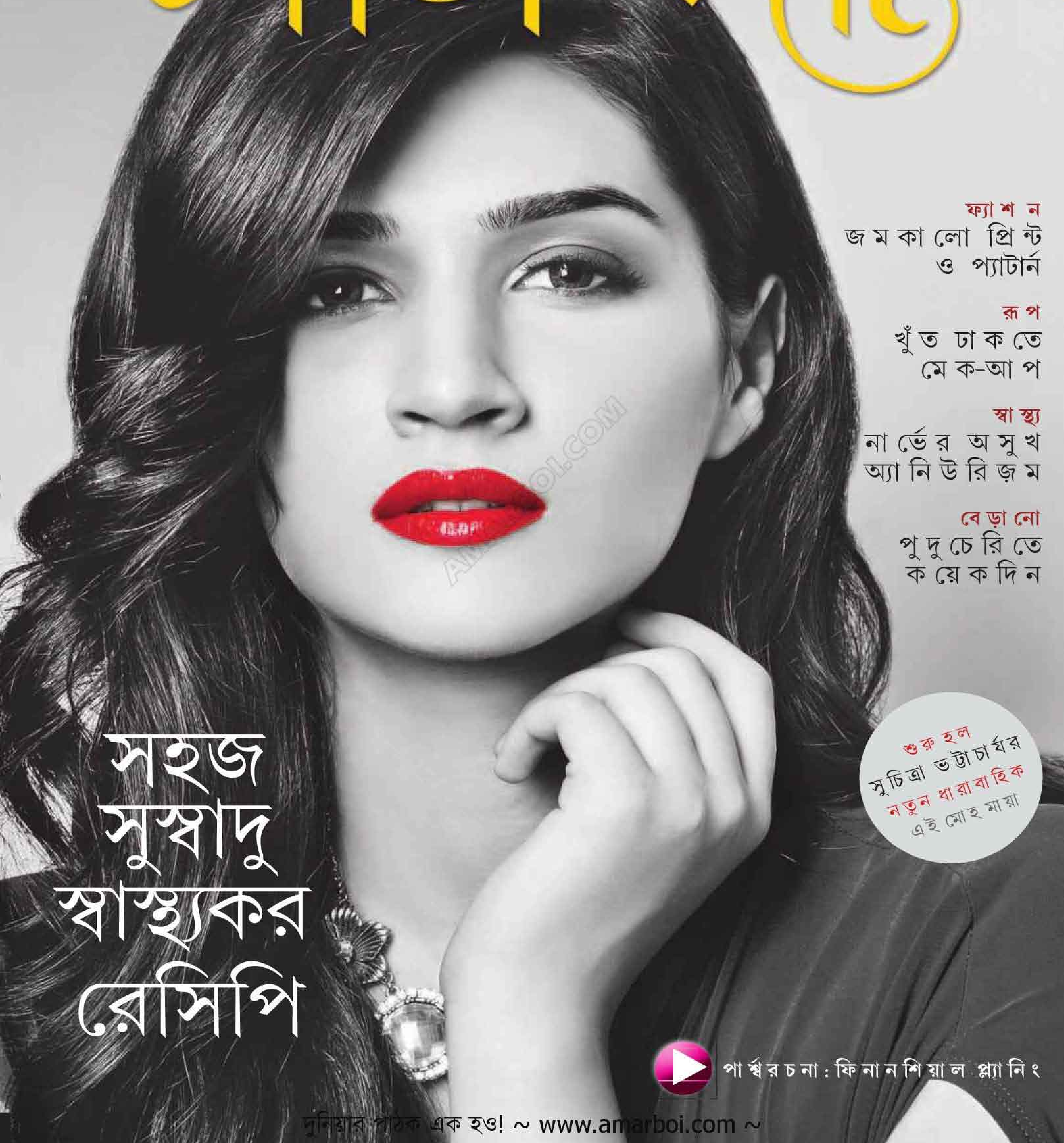
সানন্দা

৩০ জানুয়ারি
২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস



ফ্যাশন
জমকালো প্রিন্ট
ও প্যাটার্ন

রূপ
খুঁত ঢাকতে
মেক-আপ

স্বাস্থ্য
নার্ভের অসুখ
অ্যানিউরিজ়ম

বেড়ানো
পুদুচেরিতে
কয়েকদিন

শুরু হল
সুচিত্রা ভট্টাচার্যর
নতুন ধারাবাহিক
এই মোহ মায়া

সহজ সুস্বাদু স্বাস্থ্যকর রেসিপি

পার্শ্বরচনা : ফিনানশিয়াল প্ল্যানিং


REVITAL®
WOMAN
Daily Health Supplement
RANBAXY
GLOBAL CONSUMER HEALTHCARE
শিবানী মহাজন
হেল্থ এবং নিউট্রিশান এক্সপার্ট
এই কর্মব্যস্ত জীবন... ক্লান্ত হওয়া বারণ!
এইজন্যে আমি নিয়ে থাকি রিভাইটাল ওমেন, প্রতিদিন!
রিভাইটাল ওমেন 12টি ভিটামিন, 18টি মিনারেল এবং জিনসেং-এর এক সংমিশ্রণ, যা মহিলাদের শারীরিক ভাবে সুস্থ ও হৃষ্টপুষ্ট করে তোলে আর সুন্দর স্বাস্থ্য প্রদান করে।
রিভাইটাল উইমেন-এ মহিলাদের জন্য বিশেষ কী আছে?
✓ কার্বোনিল আয়রন-আয়রন স্ফূর্তিকে বজায় রাখতে সাহায্য করে। আর এটি একটি বিশেষ ধরণের আয়রন যা দারুণ কাজ করে।
✓ ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডী, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস - যা হাড়কে করে তোলে মজবুত।
✓ ভিটামিন বী আর সী - যা ইম্যুনিটি বা স্ট্যামিনাকে বাড়িয়ে তোলে।
✓ বায়োটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস-এর মত ভিটামিন ই বা সেলেনিয়াম - যা ত্বক আর চুলকে রাখে সুস্থ।
18 বছর বা তারও বেশী বয়সী মহিলাদের জন্যে উপযুক্ত • দিনে 1 টি ট্যাবলেট জলখাবার বা ভোজনের পরে সেবন করুন।
REVITAL
WOMAN
Daily Health Supplement
IRON
No. 1
REVITAL
WOMAN
Women's Daily Health Supplement
30
12 ভিটামিন
18 মিনারেল
জিনসেং
রিভাইটাল উইমেন এক্সপার্টের সাথে পরামর্শ করার জন্যে কল করুন-
(টোল ফ্রী নম্বর 1800-102-5353; STD: 0124 418 5828
(কল করুন সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 5 টা পর্যন্ত);
SMS করুন REVITAL WOMAN SB 53030 —এতে
revital.woman@ranbaxy.com; www.revitalwoman.com /RevitalWoman
রিভাইটাল উইমেন 30 ট্যাবলেটের প্যাক (নেট কন্টেন্ট)
বাঁচো প্রাণ ভরে
*Data source ORG –IMS Sep'13. Revital Woman is no 1 in the women food supplement category, 6 were woman food supplement product as per manufacturer's claim out of a total 173 food supplement product.


GIRLS,
SAY YES TO COLOUR.
How many times have you dreamt of flaunting gorgeous, coloured hair but stopped yourself because you're worried about hair damage? Relax – we've all been there. There are a lot of age-old myths that scare people away. I've learnt the truth thanks to L'Oréal Paris and it's time you did too.
Myth 1:
HAIR COLOURING INCREASES GREYS
This is incorrect. Greying is a genetic process that is influenced by age, hormones and lifestyle. A hair colour penetrates only the hair shaft to deposit pigments along the length of the hair. It does not increase greys.
Myth 2:
HAIR COLOURING DAMAGES HAIR
A good quality hair colour not only protects hair fibre but also makes it soft and glossy. My hair colour, Casting Crème Gloss, has absolutely No Ammonia and is enriched with Royal Jelly which has rare nutritive and rejuvenating qualities. It conditions my hair while giving me rich glossy colour.
Myth 3:
ONE CAN'T GET 'EXPERT' COLOUR RESULTS AT HOME
Hair colouring at home can give great results if instructions in the leaflet are followed. For e.g., Casting Crème Gloss comes in an easy to apply pack with no mess. It takes just 20 minutes and smells great too. However, if you want special effects like highlights, it's advisable to go to a salon.
L'ORÉAL PARIS
323
Sonam's Dark Chocolate
CASTING Crème Gloss
Conditioning Colour - No Ammonia
Visible Shimmering Tones
I recommend the Casting Crème Gloss range as it has No Ammonia and is perfect for our skin tone. You could choose from luscious chocolates, deep plums, a rich mahogany to browns, burgundy and even praline. So girls, say YES to colour. Because you're worth it.
CASTING
Crème Gloss
NO AMMONIA
Because you're worth it.
L'ORÉAL PARIS
Sonam is wearing Dark Chocolate # 323.
www.facebook.com/lorealparisindia | www.lorealparis.co.in



সূচিপত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ১২ সংখ্যা। ৩০ জানুয়ারি ২০১৪। ১৬ মাঘ ১৪২০









ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে ● স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে ● স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Net 200ml
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 158/- Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ 64/- Now ₹54/- only
Design: Anjan Chakraborty, Ph. 033 2548 3388
Hahnemann's
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সূচিপত্র

সানন্দা



প্রচ্ছদমডেল: কৃতি শ্যানন
মেক-আপ এবং হেয়ার: ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ
সহযোগী: অমিত পাত্র
স্টাইলিং: গ্যারি ওয়ালাং
ছবি: ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ

এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও লাইমলাইটের বক্তব্য এবং বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনও দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সম্পাদক
মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

30 January 2014, 28 years 12 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


OVER
125
YEARS
CELEBRATING
EXCELLENCE
SINCE 1888
নতুন সাজে
নতুন ভাবে
বর্ষবরণের আনন্দ ছুঁয়ে থাক সারা বছর।
আমাদের নতুন এক্সক্লুসিভ ডিজাইনার কালেকশনে
সেজে উঠুন নতুন ভাবে।
নতুনের সাজে...
সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
HALLMARK
PLATINUM
PIAGET | OMEGA | LONGINES | RAYMOND WEIL | MONT BLANC
Everlites
COLLECTION
B.C. Sen
JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
• Gold Souk GF-7 Sushant Lok-1 Gurgaon : (0124) 411 5201
www.bcsenjewellers.com
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা
AMS/BCS/13-14/108





বিলাসী বেকাল

কয়েকদিনের ছুটিতে কোনও বিলাসবহুল গন্তব্যের অনুসন্ধান অনেকদিন ধরেই করছিলাম। কেরলের বেকাল সমুদ্রসৈকতের বিলাসবহুল তাজের ভিভান্তা আমার আশা পূরণ করবে বলে মনে হচ্ছে। এমনিতে কেরলে দু'দিন আরাম-আয়েশে যাপন করার মতো জায়গার অভাব নেই। তবুও সানন্দার 'পার্বণী' সংখ্যায় তাজের এই নতুন ডেস্টিনেশনটির কথা জেনে খুশি হলাম। রাজকীয় ব্যাপারস্যাপারের পাশাপাশি ঘরোয়া আতিথেয়তা নিঃসন্দেহে মন জয় করবে।

অমৃতা সেন, হাতিবাগান



টেম্পল হেয়ারস্টাইল

পার্বণী-র (২০১৪) ফিচারগুলো খুব ভাল লেগেছে, বিশেষ করে হেয়ারস্টাইলের ফোটোফিচার। পুরনো দিনের চুল বাঁধার কায়দাও যে এত স্টাইলিশ হতে পারে, ভাবতেই পারিনি। আমি দু'একটা ট্রাই করে দেখেছি। করাটা একটু কঠিন হলেও, এন্ড রেজ়াল্ট কিন্তু দুর্দান্ত। সবার কাছে প্রশংসাও পেয়েছি। নতুন আইডিয়া দেওয়ার জন্যে ধন্যবাদ।

পিয়ালি দত্ত, দমদম পার্ক

আনন্দের ফ্যাশন

১৮ বছর বয়স থেকে আমি সানন্দা পড়ছি। এক অর্থে সানন্দা আমার বেস্ট ফ্রেন্ড বলতে পারেন। রান্নাবান্না থেকে শুরু করে স্বাস্থ্য সব বিষয়ে অনেক নতুন কিছু শেখায় সানন্দা। আমার সবচেয়ে পছন্দের বিভাগ অবশ্যই ফ্যাশন। লেটেস্ট ফ্যাশনের হালহদিশ পেতে আমি সানন্দার জন্যে মুখিয়ে থাকি। একমাত্র সানন্দাই এমন পত্রিকা যা সব বয়সের মহিলাদের কথা মাথায় রেখে ফ্যাশন ফিচার পরিকল্পনা করে। আর বিশেষ সংখ্যাগুলোর কথা তো একেবারেই আলাদা। সানন্দা পার্বণী সংখ্যায় প্রিন্টেড সিল্কের শাড়িগুলো দারুণ লেগেছে। রংগুলো যেমন সুন্দর, প্রিন্টগুলো তেমনই আকর্ষক। আমি নিজেও শাড়ি পরতে খুব ভালবাসি। সব শাড়ি নিজের কালেকশনে রাখার মতো। সঙ্গে ব্লাউজের কাট আর স্টাইলও খুব ইম্প্রেসিভ।

নয়না সেন, গড়িয়া





পিঠে-পেস্ট্রি-পায়েস

সানন্দার পাতায় দেশি-বিদেশি রান্নার রেসিপি পেয়ে বরাবরই বেশ ভাল লাগে। তবে ৩০ ডিসেম্বর প্রচ্ছদকাহিনিতে পিঠে পায়েস পেস্ট্রির রেসিপিগুলো পেয়ে আরও ভাল লাগল। আমি বাড়িতে নিজে পানখিলি পিঠে, কেশরিয়া পিঠে, ছানার পায়েস, কলার রসবড়া, চকোলেট ট্রাফল কাপ কেক, অরেঞ্জ পিচ পেস্ট্রি বানিয়েছিলাম। সত্যি কথা বলতে রান্নায় আমি তেমন পারদর্শী নই। তবে এই রেসিপিগুলো যেমন সহজ তেমনই অভিনব। পিঠে আর পেস্ট্রি খেয়ে সকলে বেশ চমকেই গেছে। এত সহজ, সুন্দর চটজলদি রেসিপি শেয়ার করার জন্য সানন্দার টিমকে আমার আন্তরিক অভিনন্দন।

সুপর্ণা ঘোষ, আগরপাড়া

ডেন্টাল ইনজুরির চিকিৎসায়

বাচ্চাদের বিভিন্ন অসুখ-বিসুখ ও তার সমাধানের জন্য সানন্দার প্রতিটি সংখ্যাই আমার খুব কাজে লাগে। আমার নিজের ছেলের বয়স পাঁচ বছর। ওর দাঁতে নানারকম সমস্যা প্রায়ই লেগে থাকে। ছোটবেলায় দুধের দাঁত ওঠার সময় ওর বেশ কিছু সমস্যা হয়েছিল। বেশ কিছুদিনের চিকিৎসায় সেগুলো কাটিয়ে ওঠা সম্ভব হয়। তখন যদি সানন্দার এই প্রতিবেদনটি হাতে পেতাম তাহলে বোধহয় আমার কাজটা আরও সহজ হয়ে যেত। সানন্দার ১৫ ডিসেম্বর সংখ্যায় 'বাচ্চার স্বাস্থ্য' বিভাগটি পড়ে অনেক মা-ই বেশ উপকৃত হবেন।

চন্দ্রা ঘটক, হুগলি

চটজলদি মেক-আপ

সানন্দার প্রতিটি সংখ্যার জন্য আমি অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করে থাকি। সানন্দার প্রত্যেকটি বিভাগই খুব ইন্টারেস্টিং। বিশেষ করে ৩০ ডিসেম্বর সানন্দার 'মেক-আপ' বিভাগটি পড়ে ভীষণ উপকৃত হলাম। কোন পেশায় কেমন মেক-আপ উপযুক্ত, কীভাবে মেক-আপ করলে দীর্ঘস্থায়ী হবে — দরকারি টিপসগুলো দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ।

নন্দিতা রায়, দুর্গাপুর

সংশোধন

পার্বণী (২০১৪) সংখ্যায় দুবাই বেড়ানো নিবন্ধে ১৫৪ পৃষ্ঠায় উপরের ছবির ক্যাপশন হবে 'বুর্জ আল আরব হোটেল'। ত্রুটির জন্য আমরা দুঃখিত।

সম্পাদকীয় বিভাগ





সহজ, সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর রেসিপি

ভালো খাওয়াদাওয়া ছাড়া জীবনটাই বৃথা। একেবারে সত্যি কথা। কিন্তু আপনার 'ভালো'র মানে যদি হয় তেল জবজবে রান্না, ভাজাভুজি আর চর্বিযুক্ত খাবার, তাহলে বিপদ। তার মানে ট্যালট্যালে পথ্য? তাও নয়। তাহলে কী? শেখাচ্ছেন শর্মিলা বসুঠাকুর।

খাওয়াদাওয়া ছাড়া জীবনটা ভাবা যায়! আমি তো ভাবতেই পারি না। একটাই তো জীবন। সেই জীবনে একটু ভাল মন্দ খাব না, এমনটা হতে পারে কখনও! এই যে জমিয়ে ঠান্ডা পড়েছে। নলেনগুড়ের সন্দেশ, ধোঁয়াওঠা নরম তুলতুলে মাংস শোভিত বিরিয়ানি একটু আধটু খেলেই পৃথিবী রসাতলে যাবে! সবসময় শুগার, প্রেশার, ক্যালরি, কোলস্টেরল, ডায়েট, ফিটনেস, যোগাসন, জিম-এর চক্করে ঘুরপাক খেলে সে জীবন কি আর জীবন থাকে! এইভাবে বেঁচে থেকে কোনও সুখ আছে? হ্যাঁ, ঠিকই বলেছেন জীবন একটাই আর তা সুখে অতিবাহিত করার অধিকার আপনার আছে। শীতে একটা নলেন গুড়ের সন্দেশ কিংবা বিরিয়ানি আপনি খেতেই পারেন একদিন। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই 'একদিন'টা প্রায় অভ্যাসে পরিণত হয়। আর তখনই বিপদ। ভালোমন্দ তো খাবেনই। আর সত্যিই তো, জীবন থেকে খাওয়াটাই যদি বাদ চলে যায়, তাহলে রইলটা কী? প্রশ্ন হল কী খাবেন, কতটা খাবেন, কখন খাবেন? এইসব ছোট ছোট বিষয় নিয়ে একটু ভাবনা চিন্তা করলেই আপনি অনেকদিন ধরে



রেড অ্যান্ড পার্পল স্যালাড



শেফ'স স্যালাড



আপনার পছন্দসই খাবার খেয়ে সুখে জীবন অতিবাহিত করতে পারবেন।
সুখে থাকার গোড়ার কথাই হল সুস্থ থাকা। আর সুস্থ থাকতে হলে কে না জানে খাওয়াদাওয়ার একটু নীতি-নিয়ম চাই। না, আমি একবারও বলছি না মুরগি-মাটন, বিরিয়ানি-কোর্মা, মিষ্টি-পায়েস জীবন থেকে একেবারে বাদ দিয়ে দিন। সবকিছুই খান, মাত্রা রেখে, বয়স বুঝে, শরীর-স্বাস্থ্যের অবস্থা মেনে। একবার যদি ভাল খাবার খাওয়ার অভ্যেস করে ফেলতে পারেন, তাহলে দেখবেন, যে স্যালাড কিংবা স্যুপ দেখে একদা আপনার মেজাজ খারাপ হয়ে যেত, সেই স্বাস্থ্যকর খাবারের পথ চেয়েই আপনি অধীর আগ্রহে বসে আছেন। এ খানিকটা ক্ল্যাসিকাল গানবাজনা শোনার মতো। অভ্যাস করতে হয়। যে কোনও ভাল জিনিসই উপভোগ করতে হলে, তা অভ্যাস করতে হয়।
'ভাল খাবার' মানে কী? ট্যালট্যালে রোগীর পথ্য? তা কেন হবে? জিভের স্বাদ বলেও তো একটা ব্যাপার আছে। আসলে এটা আমাদের একটা ভ্রান্ত ধারণা—পুষ্টিকর খাবার, ভাল খাবার মানেই বিস্বাদ, বিবর্ণ, আনইন্টারেস্টিং। আপনি যদি স্যুপ বলতে শুধুই চিকেন ক্লিয়ার স্যুপ বোঝেন আর স্যালাড মানে শশা, টম্যাটো আর পেঁয়াজ, তাহলে আপনার পুষ্টিকর খাবারের ভাবনায় ভুল আছে মানতেই হবে। সুস্বাদু আর স্বাস্থ্যকর—এই দু'য়ে বনিবনার অভাব আমাদেরই তৈরি। পুষ্টিগুণ বজায় রেখে সুস্বাদু খাবার বানানোর জন্য চাই যথাযথ রেসিপি আর টাটকা উপকরণ। আজকাল বাজারে প্রায় সবরকম উপকরণই সহজেই পাওয়া যায়। ব্রকলি, বেলপেপার, পাকচয় সব এখন এখানেই, আমাদের গ্রামে গঞ্জে চাষ হচ্ছে। বলতে পারেন, স্যুপ, স্যালাড, গ্রিল, বেক—এইসব কেতাবি খাবারে খরচ বেশি। এটাও আমাদের একটা মাইন্ডসেট। হ্যাঁ, দাম আছে, কিন্তু দাম দিয়ে একটা আইসবার্গ লেটুস কিনতে যতবার ভাবি, ১০০০টাকা কিলো ইলিশ মাছ কিনতে ততটা ভাবি না। দাম দিয়ে কিনে আমরা এমন অনেক জিনিস খাই যা স্বাস্থ্যের পক্ষে আদৌ ভাল নয়। অতএব সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া অভ্যাস করুন আজ থেকেই।

কম তেলে রান্না করুন। মশলা তবু চলতে পারে, তবে বেশি তেল স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত ক্ষতিকর।


মুখে হাসি, চোখে জল....
সর্ষের তেলের সঙ্গে সোয়াবিন তেল FREE!
emami Healthy &Tasty® সর্ষের তেল
FREE
NO CHOLESTEROL
with MUFA & ALA-Omega 3
emami Healthy &Tasty
KACHCHI GHANI MUSTARD OIL
SURAKSHA SHAKTI
Regular consumption helps
prevent risk of colon tumour
reduce risk of heart disease
reduce bad cholesterol
with ALA-Omega 3 & Vitamin E
emami Healthy &Tasty
REFINED SOYABEAN OIL
scarecrow/healthy&tasty/14/01/03
ইমামি হেল্‌দি অ্যাণ্ড টেষ্টি সর্ষের তেলের বৈশিষ্ট্য:
★ বাছাইকরা রাজস্থানি সর্ষে দানা এবং অভিনব ফার্স্ট প্রেস টেকনোলজীর মাধ্যমে তৈরী
★ ঝাঁঝ, স্বাদ ও গন্ধে অতুলনীয়
★ পৌষ্টিক গুণে ভরপুর
অফার শুধুমাত্র ১লি পাউচের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। স্টক থাকা অবধি অফার চলবে। এই অফার ছাড়াও ষ্টক পাওয়া যায়।



গাজরের স্যুপ

> একসঙ্গে অনেকটা খাবার না খেয়ে, অল্প অল্প করে বারবার খান। পেটে খিদে রেখে খেলে খাবার সহজে হজম হয়।

আমি কিন্তু রিডাকশন ডায়েটে যাঁরা আছেন, বা যাঁরা রোগা হতে চাইছেন, শুধু তাঁদের কথা ভেবে এই রেসিপি দিইনি। তাঁরা তো আছেনই, তাছাড়াও যাঁরা খেতে ভালবাসেন, আবার সুন্দর, ছিপছিপে থাকতে চান, সুস্থ থাকতে চান, পছন্দসই খাবার খেয়েও নির্দিষ্ট ওজন বজায় রাখতে চান আর সর্বোপরি সুখে থাকতে চান তাঁরা সকলেই ট্রাই করে দেখতে পারেন এইসব চটজলদি সহজ রেসিপি। খুব কম সময়ে হবে অথচ বৈচিত্র্যও বজায় থাকবে। খাওয়াদাওয়া আসলে একটা অভ্যাসের ব্যাপার। কম তেল, বেশি ভাজাভুজি নয়, অনেক সব্জি, ফল, মাছ যদি আপনার মেনুতে একবার ইনক্লুড করতে পারেন, দেখবেন পৃথিবীর বহু ভাল খাবারই আপনার প্লেটে।

আর একটা অভ্যাস করা দরকার। পেট ঠেসে একসঙ্গে অনেকটা খাবার না খেয়ে অল্প করে বারবার খান। তাহলে আপনি যে শুধু ভাল থাকবেন তাই নয়, নানা ধরনের খাবার খেতে পারবেন। বৈচিত্র্য থাকবে। দুপুরে একথালা ভাত খেয়ে হাসফাঁস করতে করতে টক মুখ নিয়ে বিকেলের চায়ে চুমুক দেওয়াটা কি খুব আরামের, নাকি দুপুরে গ্রিলড চিকেন, স্যালাড আর ব্রাউন ব্রেড টোস্ট খেয়ে বিকেলে আবার উপমা বা ইডলি আর চা বেশি উপভোগ্য? স্যুপ, স্যালাড বেশি কেতাবি শোনাচ্ছে? হাতে গড়া রুটি, চিকেন টিকিয়া আর শশা খাওয়া কি খুব কষ্টকর? আসলে ইচ্ছে থাকলেই উপায় হয়। আলসেমি কাটিয়ে একটু তৎপর হতে হয়। দরকার রান্নার পদ্ধতিতে কিছু রদবদল। অনেকক্ষণ তেলে কষে, ভেজে, খাবারদাবারের পুষ্টিগুণের সব্বোনাশ না করে, গ্রিল, বেক, শ্যালো ফ্রাই, সেদ্ধ, রোস্ট চালু করুন, দেখবেন বৈচিত্র্য ও স্বাদ দুইই বজায় থাকছে। বলতে পারেন, বাঙালি বাড়িতে কেই বা রোজ গ্রিল আর রোস্ট খাচ্ছে? ঠিকই তো। পেপের ডালনা, লাউঘন্ট, থোড় ছেঁচকি কি পুষ্টির ঠেলায় বাদ হয়ে যাবে? কখনওই নয়। ভিটামিন, আয়রনের গুণে ভরা এই সব সব্জির জবাব নেই। তবে ওই, কথা একটাই। রান্নার পদ্ধতি। তেলে ভাসমান পেপের ডালনায় কোনও পুষ্টিই বজায় থাকে না, এটাই বলতে চাইছি।

তবে চিরাচরিত প্রথায় অভ্যস্ত আপনার স্বামী খুশি না হলেও, আপনার ছেলেমেয়েরা স্যুপ, গ্রিল, বেক বেজায় খুশিমনে খাবে, এটা গ্যারান্টিড। আর আপনার স্বামীকে ব্রকলি স্যুপ দেওয়ার দরকারটাই বা কী?



লোবিয়া ও বেকন স্যুপ


GREEN
DECOWOOD™
Natural Veneers
FOR THE 1st TIME IN INDIA
GREEN DECOWOOD INTRODUCES
NATURAL PREMIUM TEXTURED VENEERS
AVAILABLE IN 2 VARIANTS
HD BX VENEERS
BX offers the deep groovy textures along the grains to prettify your spaces.
HD EX VENEERS
EX has the ash patterns that form an enthralling impression on the veneers.
HD
PREMIUM
VENEERS
FOR MORE INFORMATION CONTACT US AT: decosales@greenply.com | SMS: GRNDWD 53030 | www.greendecowood.com



কুমড়োর স্যুপ

কুমড়ো, আলু, বাঁধাকপি, বিন, গাজর বড় টুকরো করে কেটে সেদ্ধ করে নিন। সামান্য মাখনে গরমমশলা ফোড়ন দিয়ে সবটা সাঁতলে নিন। তৈরি ভেজিটেবল স্যুপ। সঙ্গে ব্রাউন ব্রেড টোস্ট। ব্রাউন ব্রেডে বাঙালি মন হতাশ হলে দিন দুটো হাতে গড়া আটার রুটি। দেখবেন চেয়ে খাবেন।

তবে আর দেরি কেন? লেগে পড়ুন রান্নার নিত্যনতুন এক্সপেরিমেন্টে আজ থেকেই।

রেড অ্যান্ড পার্পল স্যালাড

উপকরণ: পার্পল ক্যাবেজ অর্ধেক (ছোট সাইজ়ের), চেরি টোম্যাটো ৫-৬টা, ফ্রেশ রকেট লিভস ১ গোছা, লাল বেলপেপার অর্ধেক, হলুদ বেলপেপার অর্ধেক, কালো আঙুর ৫-৬টা, পাকচয় অর্ধেক (ছোট সাইজ়ের), রোস্টেড সাদা তিল আধ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো আধ চা-চামচ।

প্রণালী: পার্পল ক্যাবেজ ডুমো করে কেটে নিন। তারপর ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। লাল ও হলুদ বেলপেপার লম্বা ও সরু করে কেটে নিন। একটা পাত্রে সব উপকরণ নিয়ে, নুন, গোলমরিচ আর ড্রেসিং দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ওপরে সাদা তিল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

রান্নায় ভাল তেল, ভাল উপকরণ ব্যবহার করুন। সুস্থ থাকা একান্ত জরুরি। দাম একটু বেশি পড়লেও আয় দেয় ভাল।

ড্রেসিং: অলিভ অয়েল, বালসামিক ভিনিগার, কাসুন্দি/সাদা সর্ষে বাটা, গুড়ের বাতাসা একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। চিনি দেওয়া যেতে পারে, তবে গুড় বেশি স্বাস্থ্যকর। ক্যালরির তফাত না হলেও এর নিউট্রিটিভ ভ্যালু বেশি।

শেফ'স স্যালাড

উপকরণ: আইসবার্গ লেটুস কয়েকটা পাতা, সুইট কর্ন ৩ টেবলচামচ, অ্যাভোকাডো ২ টেবল চামচ (ডুমো করে কাটা), সাদা সর্ষে বাটা ১ চা-চামচ, বালসামিক ভিনিগার ১ টেবল চামচ, অলিভ অয়েল ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

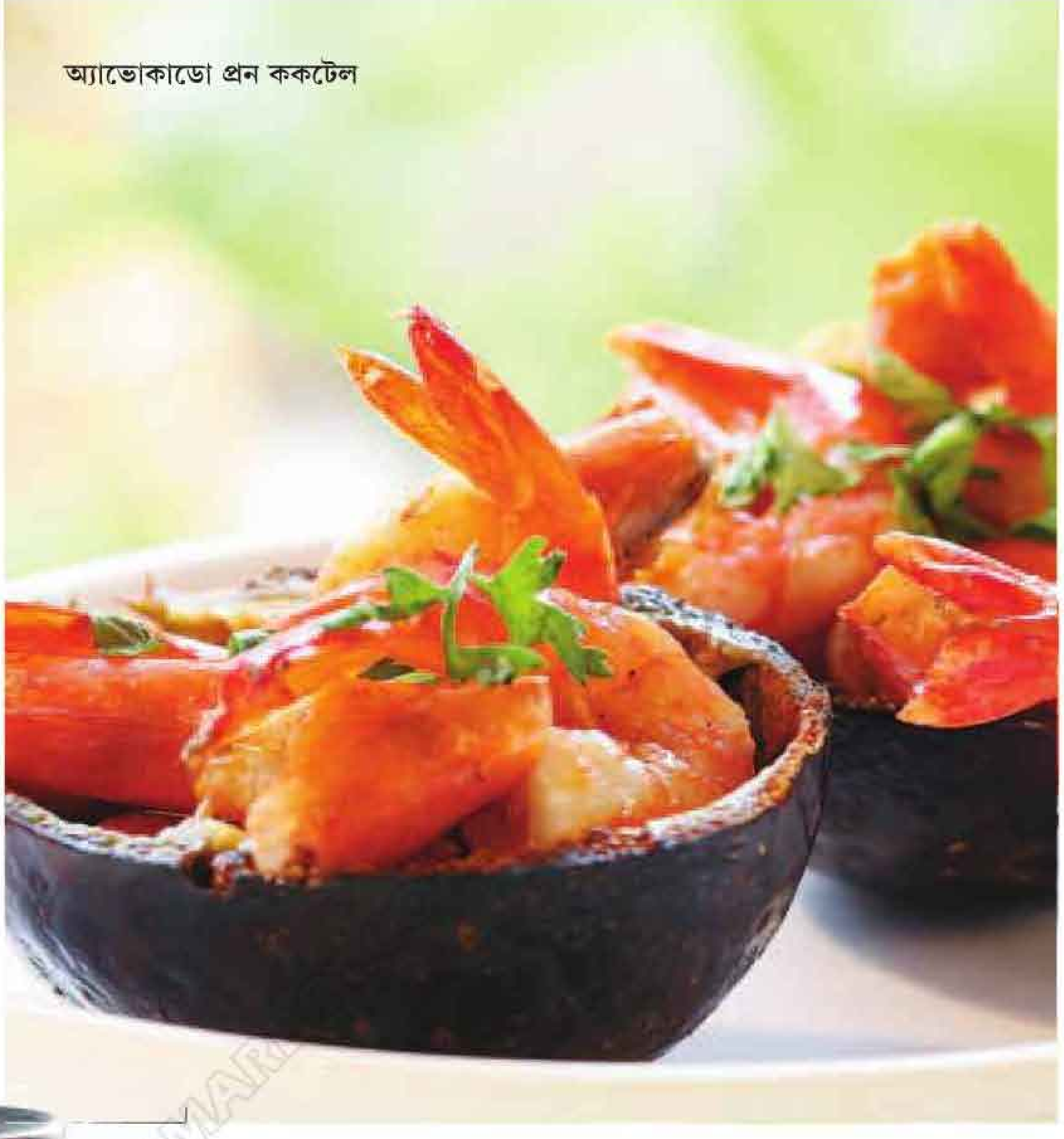
প্রণালী: লেটুস, সুইট কর্ন, অ্যাভোকাডোর সঙ্গে বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে সুন্দর পাত্রে

পরিবেশন করুন।
টিপস: স্যালাড সবসময় টাটকা পরিবেশন করুন। অনেক আগে করে রাখবেন না। বালসামিক ভিনিগারের দাম একটু বেশি হলেও অনেকদিন চলে। স্বাদ খুব ভাল হয়। সাধারণ ভিনিগার এর বিকল্প হতে পারে না। অ্যাভোকাডো পাকা দেখে কিনবেন। তবে পচা যেন না হয়। শক্ত থাকলে ফ্রিজে না রেখে কাগজে মুড়িয়ে বাইরে রাখুন।

গাজরের স্যুপ

উপকরণ: গাজর ৫ টা, রসুন ৭ কোয়া, অলিভ অয়েল ১ চা-চামচ, কমলালেবু ১ টা, দারচিনি ১ ইঞ্চি, পার্সলে পাতা ১ চা-চামচ (কুচানো), দুধ ছোট হাতার ৩ হাতা, নুন স্বাদমতো।
প্রণালী: গাজর টুকরো করে কেটে নিন। তারপর গাজর ভাল করে ধুয়ে আলাদা করে রাখুন। প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে এক কোয়া রসুন ও দারচিনি দিন। রসুন ও দারচিনির সুগন্ধ বের হলে এতে গাজর দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে নিন। আন্দাজমতো জল ও নুন দিয়ে গাজর সিদ্ধ করে নিন। একটা আভেনপ্রুফ বাটিতে ছ'কোয়া রসুন ও সামান্য অলিভ অয়েল মাখিয়ে আভেনে পাঁচ মিনিট গ্রিল করে নিন। সিদ্ধ গাজর ও গ্রিল করা রসুন একসঙ্গে মিক্সিতে চালিয়ে নিন। দুধ দিন। গাজরের মিশ্রণটিতে পার্সলেকুচি ও কমলালেবুর রস মেশান। বাটিতে ঢেলে ওপরে সামান্য কমলালেবুর খোসাগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।




অ্যাভোকাডো প্রন ককটেল

টিপস: এই স্যুপ একটু ঘন ধরনের হয়। তাই প্রয়োজন মতো দুধ মেশাবেন। এই গাজরের স্যুপের সঙ্গে হোলহুইট ব্রেডের টোস্ট খেতে পারেন।

লোবিয়া ও বেকন স্যুপ

উপকরণ: লোবিয়া ১০০ গ্রাম, চিকেন স্টক ২ কাপ, রসুনের কোয়া ৫-৬ টা (কুচানো), পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), বেকন ১ টা (ছোট টুকরো করে কাটা), বিয়ার আধ কাপ, পার্সলে সামান্য (কুচানো), গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, মাখন আধ চা-চামচ।
প্রণালী: লোবিয়া জলে নুন দিয়ে সিদ্ধ করে আলাদা করে রাখুন। প্যানে মাখন দিয়ে রসুনকুচি ও পেঁয়াজকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বেরলে বেকন



সুগন্ধী ভেটকি

দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। বেকনের সুন্দর গন্ধ বেরোলে চিকেন স্টক ও আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা লোবিয়া দিন। ফুটে উঠলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। মিশ্রণটি মিক্সিতে মিশিয়ে নিন। আবার প্যানে মিশ্রণটি দিয়ে আঁচে বসান। বিয়ার দিয়ে সামান্য ফুটিয়ে নামিয়ে নিন। সবশেষে ওপরে সামান্য পার্সলেকুচি ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

টিপস: চিকেন স্টক তৈরির জন্য মাংস ও হাড় পরিমাণমতো জল ও সামান্য নুন দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। শীতকালে এই স্যুপ আদর্শ। এটি একাই একশো। সঙ্গে আর কিছু লাগে না। বিয়র আর বেকন দেখে ভয় পাবেন না। বারোমাস এই স্যুপ খাচ্ছেন না।

কুমড়োর স্যুপ

উপকরণ: পাকা কুমড়ো ২০০ গ্রাম, রসুন ৪-৫ কোয়া, অলিভ অয়েল ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: কুমড়ো ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। রসুন ও সামান্য নুন দিয়ে কুমড়ো সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ করা কুমড়ো ঠান্ডা হলে মিক্সিতে ভাল করে মিশিয়ে নিন। প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে কুমড়োর মিশ্রণটি দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে গোলমরিচগুঁড়ো ও নুন মেশান। সবশেষে ওপরে সামান্য চিলি অয়েল দিতে পারেন। ব্যস তৈরি কুমড়োর স্যুপ। পাত্রে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন। সঙ্গে স্যুপ স্টিক দিতে পারেন।

টিপস: চিলি অয়েল তৈরির জন্য অলিভ অয়েলে শুকনো লঙ্কাকুচি বা চিলি ফ্লেক্স দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে নিন। তারপর গরম স্যুপের উপরে চিলি অয়েল দিয়ে সার্ভ করুন।



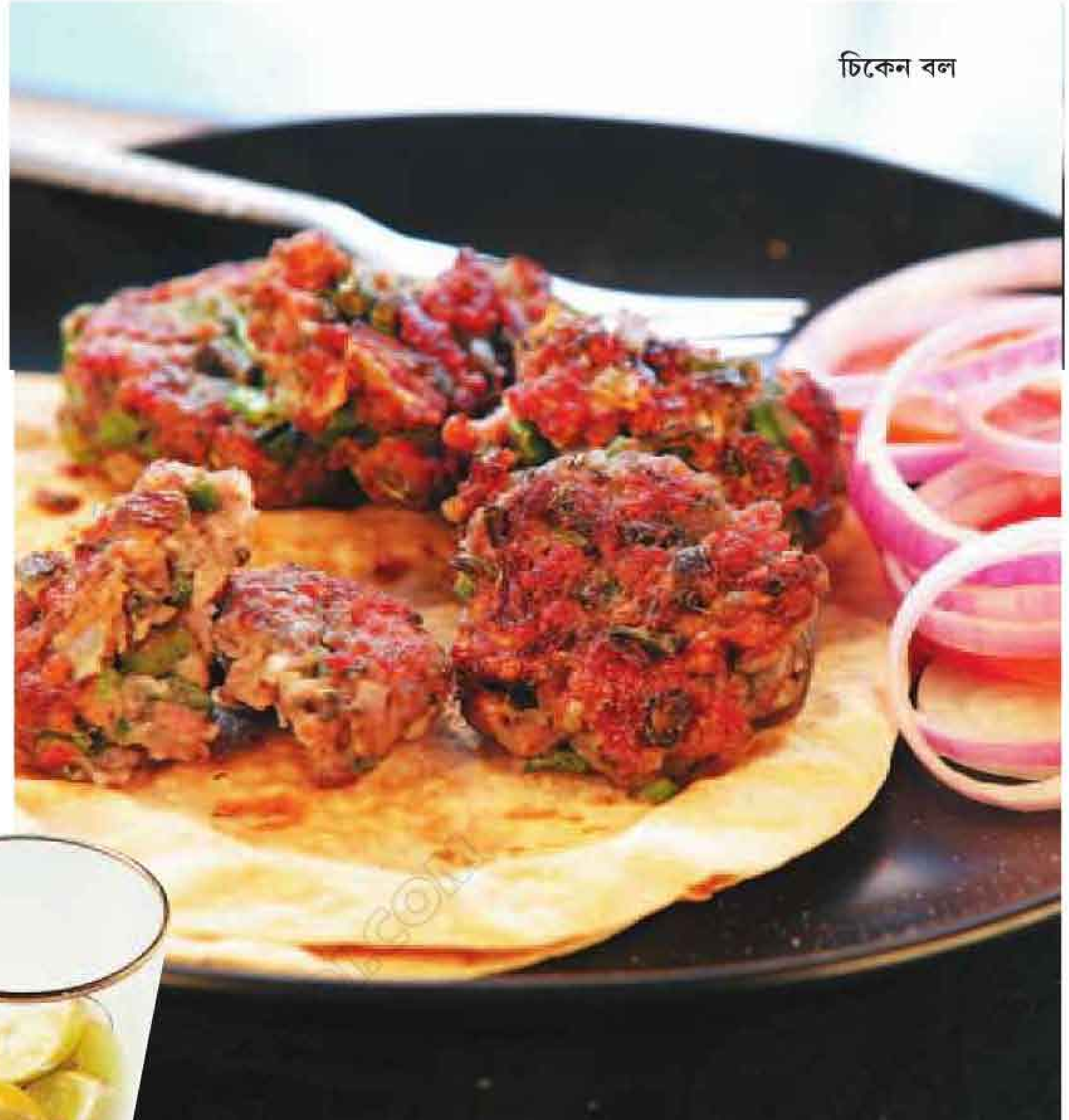
চিলি চিজ় মাশরুম

অ্যাভোকাডো প্রন ককটেল

উপকরণ: অ্যাভোকাডো ১টা, চিংড়ি মাছ ৫-৬টা (মাঝারি মাপের), টোম্যাটো ১টা (কুচোনো), পার্সলে পাতা ১ চা-চামচ (কুচোনো), গোলমরিচ গুঁড়ো সামান্য, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: অ্যাভোকাডো মাঝখান থেকে কেটে ভেতরের দানা ফেলে দিন। স্কুপ করে শাঁস বের করে টোম্যাটো ও অন্যান্য উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। চিংড়ি ছাড়িয়ে নিন। তারপর পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। চিংড়িতে সামান্য নুন মাখিয়ে নরম করে ভেজে নিন। বেশি ভাজলে চিংড়ি মাছ শক্ত হয়ে যাবে। টোম্যাটোর মিশ্রণের সঙ্গে চিংড়ি দিয়ে অ্যাভোকাডোর খোলে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

টিপস: অ্যাভোকাডো দেখে কিনবেন। কারণ অ্যাভোকাডো খুব তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যায়। শক্ত থাকলে খবরের কাগজে মুড়িয়ে রেখে দিন। পেকে যাবে।


চিকেন বল

সুগন্ধী ভেটকি

উপকরণ: গোটা ভেটকি ১টা (৮০০—১কিলো), রসুন কুচো ৩ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, কমলালেবু ২ টো, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, বেসিল ২ টেবলচামচ (কুচানো), পাতিলেবুর রস ২ চা-চামচ।

প্রণালী: মাছের ভেতর থেকে কাঁটা বের করে নিন। তারপর গোটা মাছ, মাথা সমেত পরিষ্কার করে নিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। বাজার থেকেই মাছ এইভাবে কাটিয়ে আনুন। সুবিধে হবে। মাছে লেবুর রস,



নুন আর গোলমরিচ মাখিয়ে ১৫ মিনিট ম্যারিনেট করুন। তারপর অলিভ অয়েল, রসুন কুচো আর বেসিল আর কমলালেবুর খোসা (গ্রেট করা) মাছে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ১টা কমলালেবুর রস মাছে দিন। আরেকটা কমলালেবু খোসাসমেত গোল গোল করে কেটে মাছের ওপর সাজিয়ে ১২০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে প্রি-হিটেড আভেনে গ্রিল করুন ২০ মিনিট। বের করে গরম গরম পরিবেশন করুন লেবু আর বেসিলের গন্ধমাখা গোটা ভেটকি। সামান্য লালচে হয়ে যাওয়া কমলালেবু মাছের সঙ্গে খেতে খুব ভাল লাগে।

টিপস: সুগন্ধী ভেটকি ম্যাশড পোট্যাটোর সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন। ওজন



গ্রিলড চিকেন ব্রেস্ট

নিয়ে বাতিকগ্রস্ত হলে আলুর বদলে সবজি সেদ্ধ এবং মটরশুঁটি সেদ্ধ কিংবা ভাল একটা স্যালাড দিতে পারেন।

চিলি চিজ় মাশরুম

উপকরণ: মাশরুম ১ প্যাকেট, গ্রেটেড চিজ় ৩ টেবলচামচ, মাখন ১ চা-চামচ, চিলি ফ্লেক্স ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

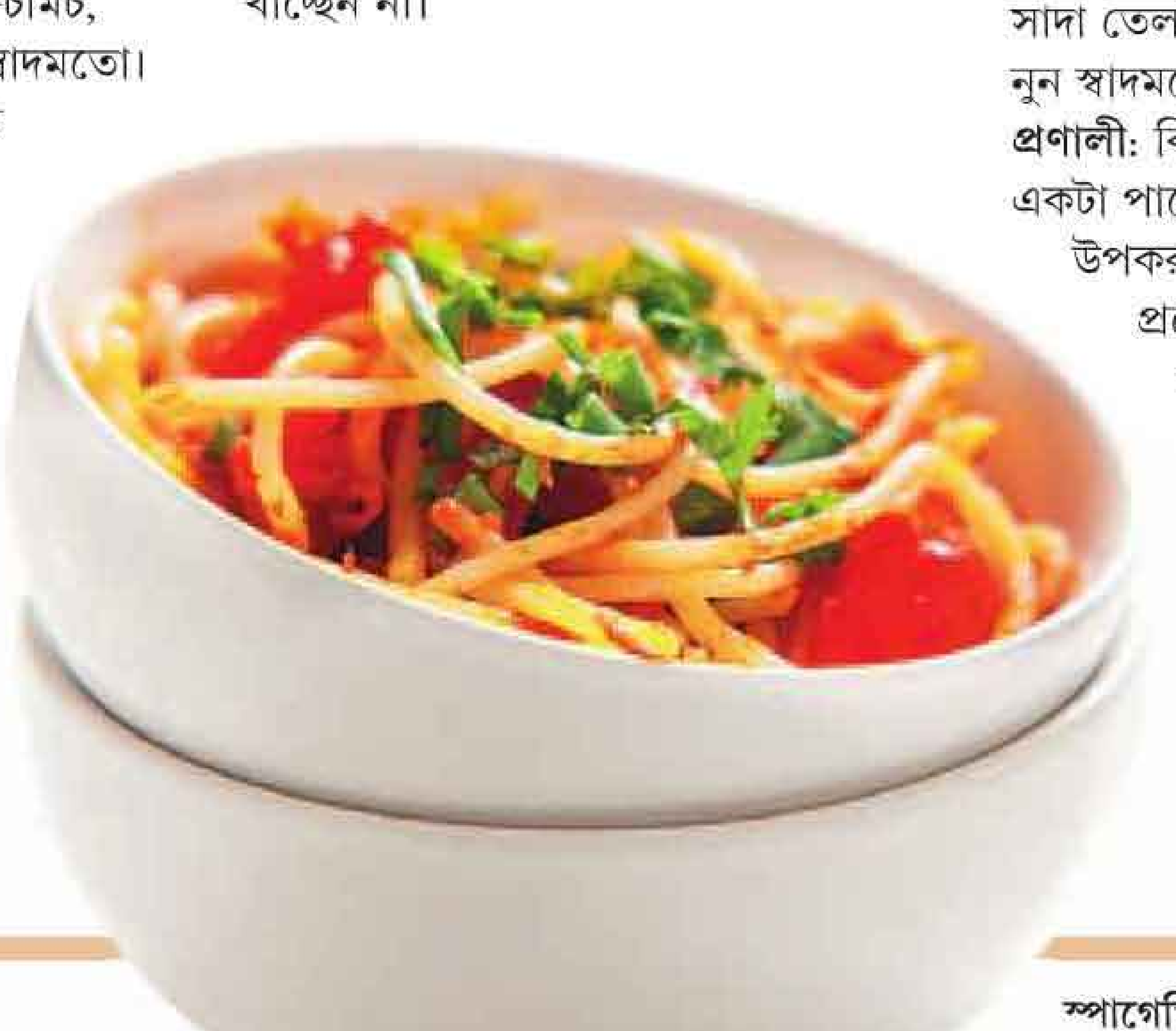
প্রণালী: মাশরুম ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। বেকিং ডিশে সামান্য মাখন ব্রাশ করে মাশরুম, চিজ়, মাখন, চিলিফ্লেক্স ও সামান্য নুন দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। বেকিং ডিশে মশলা মাখানো মাশরুম দিয়ে আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০ মিনিট বেক করে নিন। আভেন থেকে বার করে নিন। প্লেটে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

টিপস: মাখন আর চিজ় আছে বই কী। কিন্তু জানবেন চিজ় আর মাখনে ক্যালশিয়াম আছে প্রভূত পরিমাণে। আর কোনও খাবারই খাদ্যতালিকা থেকে একেবারে বাদ দেওয়া উচিত নয়। তাই চিজ় আর মাশরুম ব্যবহার করতেই পারেন। আর এগুলো আপনি রোজ তো খাচ্ছেন না।

চিকেন বল

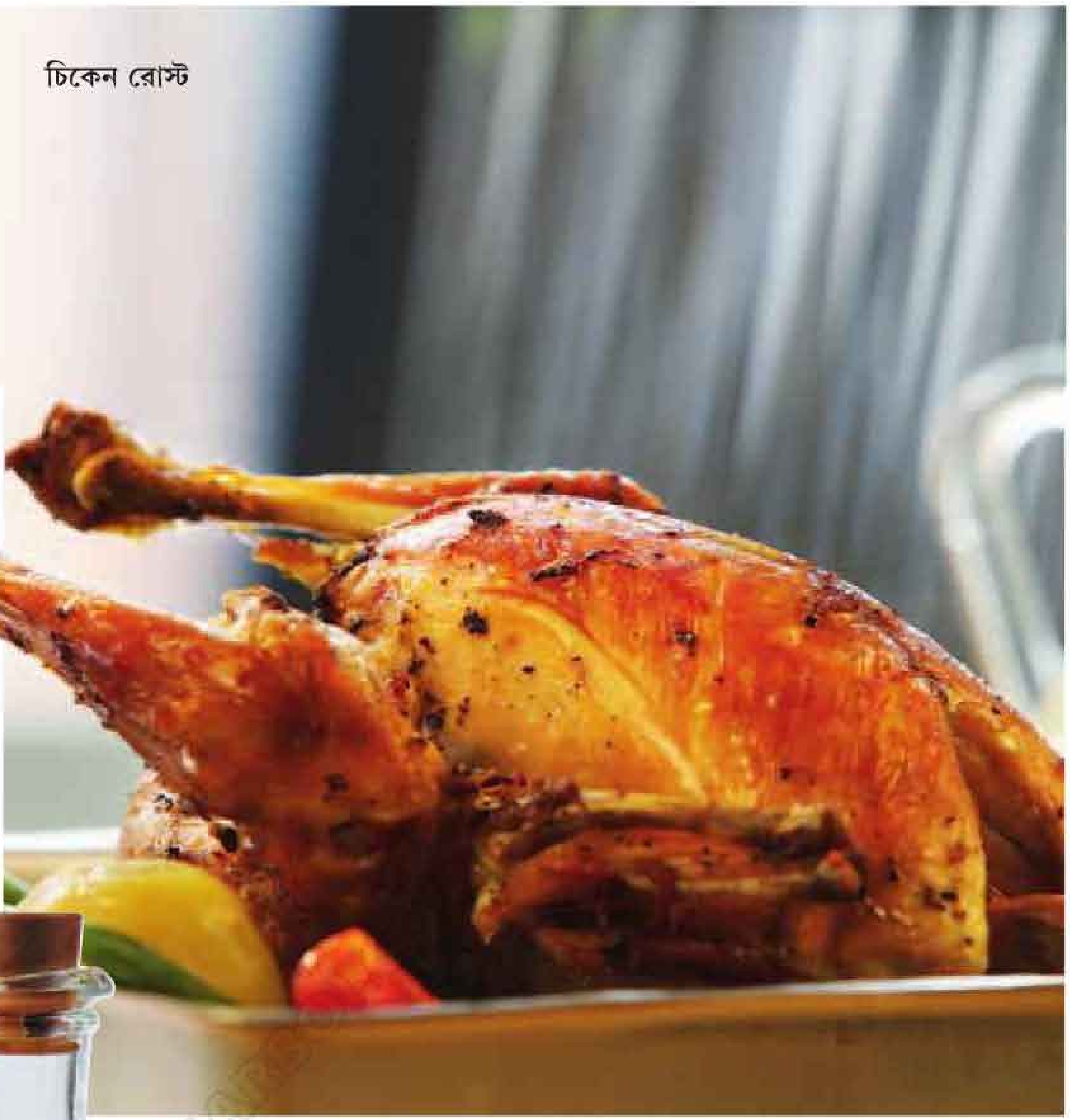
উপকরণ: চিকেন কিমা ২০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১ টা (মিহি করে কুচানো), রসুনকুচি ২ চা-চামচ, পুদিনাপাতাকুচি ২ চা-চামচ, পেঁয়াজকলি ২ টেবলচামচ (মিহি করে কুচানো), পার্সলেকুচি ২ চা-চামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ(ভাজার জন্য), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: কিমা ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। একটা পাত্রে কিমা নিয়ে একে একে সব উপকরণ দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। প্রয়োজন হলে সামান্য ময়দা দিতে পারেন। ছোট ছোট চ্যাপ্টা বলের আকারে গড়ে নিন। কড়াইতে তেল ব্রাশ করে চিকেন বল দিন। এক পিঠ লালচে হলে উল্টে দিন। রুটির ওপর চিকেনের বল সাজিয়ে, কাঁচা পেঁয়াজ ও টোম্যাটোর সঙ্গে পরিবেশন করুন।



স্প্যাগেতি উইথ রোস্টেড গার্লিক অ্যান্ড রেড পেপার সস

টিপস: স্যুপ, স্যালাডে যাঁদের তেমন ভক্তি নেই, তাঁদের জন্য এই চিকেন বল অতি উপাদেয়। কম তেলে শ্যালো ফ্রাই, তাই স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা নেই।

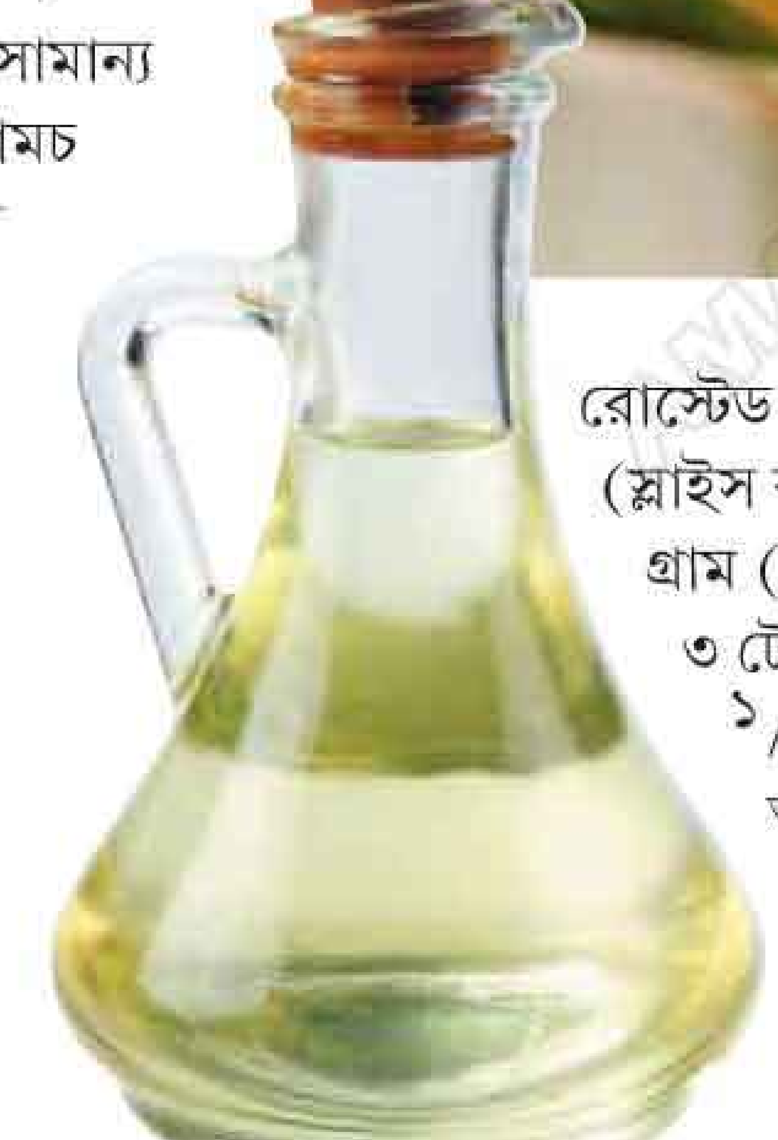

চিকেন রোস্ট

গ্রিলড চিকেন ব্রেস্ট

উপকরণ: চিকেন ফিলে ৬ টা, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, আদাবাটা ১/২ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১ চা-চামচ, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেনের ফিলে ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। মাংসে একে একে রসুনকুচি, আদাবাটা, অরিগ্যানো ও নুন দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। এতে মাংসের মধ্যে মশলা ভাল করে ঢুকে যাবে। ননস্টিক প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে ফিলেগুলো দিন। একপিঠ লালচে হলে অপর পিঠটাও একইভাবে রান্না করুন। আঁচ থেকে নামিয়ে আভেনে ১০ মিনিট গ্রিল করে নিন। ওলকপির পিউরির সঙ্গে সার্ভ করুন।

ওলকপির পিউরি: ১টা ওলকপি আর ২ কোয়া রসুন একসঙ্গে সামান্য ভাপিয়ে নিন। তারপর ১ চা-চামচ শেরি ভিনিগার, নুন, দু'টুকরো অ্যালেপিনো দিয়ে সবটা ওলকপি সমেত একসঙ্গে মিক্সিতে চালিয়ে নিন।



স্পাগেতি উইথ রোস্টেড গার্লিক অ্যান্ড রেড পেপার সস

উপকরণ: রসুন ৬ কোয়া, রোস্টেড রেড পেপার ৪০০ গ্রাম (স্লাইস করা), টোম্যাটো ২০০ গ্রাম (কুচানো), অলিভ অয়েল ৩ টেবলচামচ, চিলি ফ্লেকস ১/৪ চা-চামচ, থাইম বা অরিগ্যানো ১ চা-চামচ (কুচানো), নুন এবং গোলমরিচ স্বাদমতো, স্পাগেতি ৩৫০ গ্রাম, পারমেসন চিজ় পরিবেশন করার জন্যে (কোরানো)।

প্রণালী: রসুনের খোসা ছাড়াবেন না। ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে আভেন ৭ থেকে ১০ মিনিট গরম করে নিন। এবার একটা আভেনপ্রুফ ডিশে রসুনগুলো রেখে আভেনে ঢুকিয়ে দিন। নরম হয়ে গেলে বার করে নিন। পেপার, টোম্যাটো, তেল একসঙ্গে ব্লেন্ডারে প্রসেস করে নিন। এবার



ময়দা, চিনি যতটা সম্ভব বাদ দিয়ে চলুন। ব্রাউন ব্রেড, মাল্টিগ্রেন ব্রেড কিংবা হাতে গড়া আটা রুটি খান, শরীর ভাল থাকবে।

রসুনগুলো টিপে এই পিউরির সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। তারপর চিলি ফ্লেকস, অরিগ্যানো, নুন, গোলমরিচ দিয়ে আবার ভাল করে ব্লেন্ড করে সসপ্যানে ঢেলে আলাদা সরিয়ে রাখুন। গরম জলে নুন দিয়ে স্পাগেতি ভাল করে সেদ্ধ করে নিন। জল ছেঁকে নিয়ে পাস্তা আলাদা পাত্রে রাখুন। সস আবার গরম করে পাস্তার ওপর ছড়িয়ে দিন। নেড়েচেড়ে পারেমসন চিজ় দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন রোস্ট

উপকরণ: মুরগি ৮০০ গ্রাম (গোটা, ছাড়ানো), বেকন ২ টুকরো, ব্র্যান্ডি ৬০ মিলি।

প্রণালী: গোটা মুরগি বাজার থেকে ছাড়িয়ে, পরিষ্কার করিয়ে আনুন। ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। মাঝারি আঁচে প্যান বসিয়ে বেকন ভাজুন। মুচমুচে হলে এবং বেকনের ফ্যাট বেরিয়ে এলে নামিয়ে মুরগির পেটে ভরে দিন। প্যান গরম থাকতে থাকতে ব্র্যান্ডি ঢালুন। বেকনের ফ্যাট আর ব্র্যান্ডি মিলেমিশে সুগন্ধ বেরোলে রোস্টিং টিনে গোটা মুরগি ওপর ঢালুন। ২২০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রি-হিটেড আভেনে ৪৫ মিনিট বেক করুন। তারপর আভেন থেকে বের করে গরম গরম সার্ভ করুন।

টিপস: চিকেন রোস্টের জন্য খুব বড় মুরগি না নেওয়াই ভাল। আভেন থেকে বের করে ১০ মিনিট রাখুন। তারপরে কেটে সার্ভ করুন। সঙ্গে স্যালাড অথবা সবজি সিদ্ধ দিতে পারেন।

ব্রেকফাস্ট ব্রুশেতা

উপকরণ: মাল্টিগ্রেন ব্রেড ১ স্লাইস (মোটা করে কাটা), টোম্যাটো ২টো (কুচানো), অ্যালেপিনো ২-৩টে (কুচানো), পার্সলেপাতা অল্প (কুচানো), অলিভ ১ চা-চামচ।

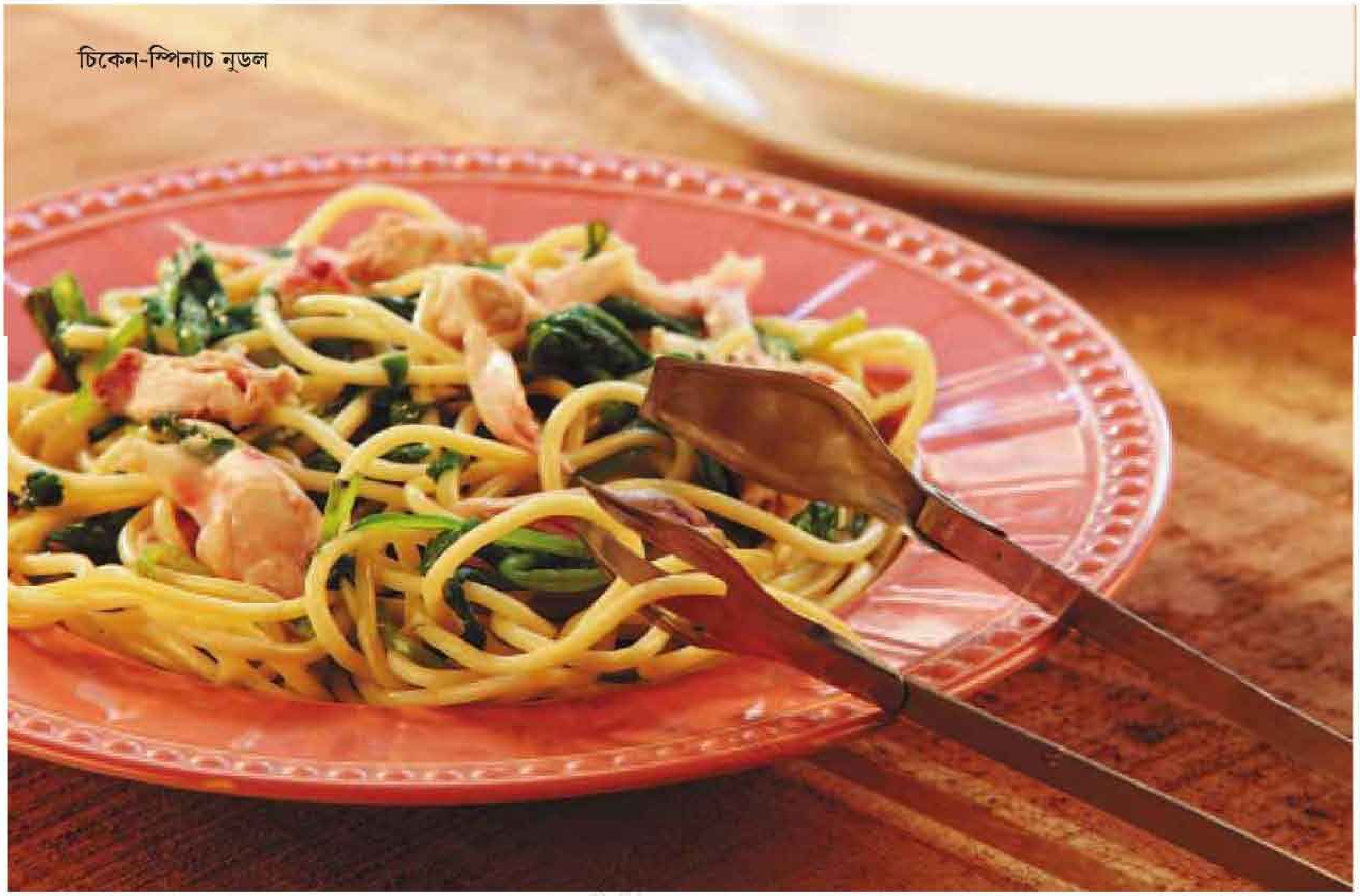
প্রণালী: মাল্টিগ্রেন ব্রেড স্লাইসের একদিকে ভাল করে অলিভ অয়েল লাগান। তারপর ব্রেডের উপরে টোম্যাটোকুচি, অ্যালেপিনো কুচি সাজিয়ে দিন। টোম্যাটোকুচি, অ্যালেপিনো কুচির উপরে নুন, গোলমরিচগুঁড়ো, পার্সলেপাতাকুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টিপস: পার্সলেপাতা টাটকা ব্যবহার করুন। মাল্টিগ্রেন ব্রেড সামান্য টোস্ট করেও নিতে পারেন। অলিভঅয়েলের গন্ধমাখা রুটি, সঙ্গে টকমিষ্টি টোম্যাটো আর ঝালঝাল অ্যালেপিনো দারুণ।



ড্রেসিং


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
শাড়িতে আমি
কভার গার্ল
কাকুড়গাছি
(ভিআইপি মার্কেট)
উত্তরাপণ
দক্ষিণাপণ
এসপ্লানেড
গড়িয়া
বারাসাত
দুর্গাপুর
(বেনাচিতি)
৬৪৫ ০৪৬৭৭
রেশম শিল্পী
RESHAM SHILPI
জীবনে জড়িয়ে থাকে
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা


চিকেন-স্পিনাচ নুডল

ড্রেসিং

ড্রেসিং তৈরির সময় সবসময় মাথায় রাখবেন তেল ও সাইট্রাসের পরিমাণ সবসময় ২ঃ১ হবে। ড্রেসিং বানিয়ে ভাল বোতলে ভরে ফ্রিজে রাখুন। অন্তত দু'মাস ভাল থাকবে।

১- সয়াসস, মধু, হোয়াইট ভিনিগার, শুকনোলঙ্কাকুচি অথবা চিলি ফ্লেক্স, অলিভ অয়েল
২- দই (জল ঝরানো), মধু, বালসেমিক ভিনিগার
৩- পিনাট পাউডার, চিলি ফ্লেক্স, জল
৪- কমলালেবুর রস, অলিভ অয়েল, কাসুন্দি অথবা সাদা সরষে বাটা, নুন , গোলমরিচগুঁড়ো

চিকেন-স্পিনাচ নুডল

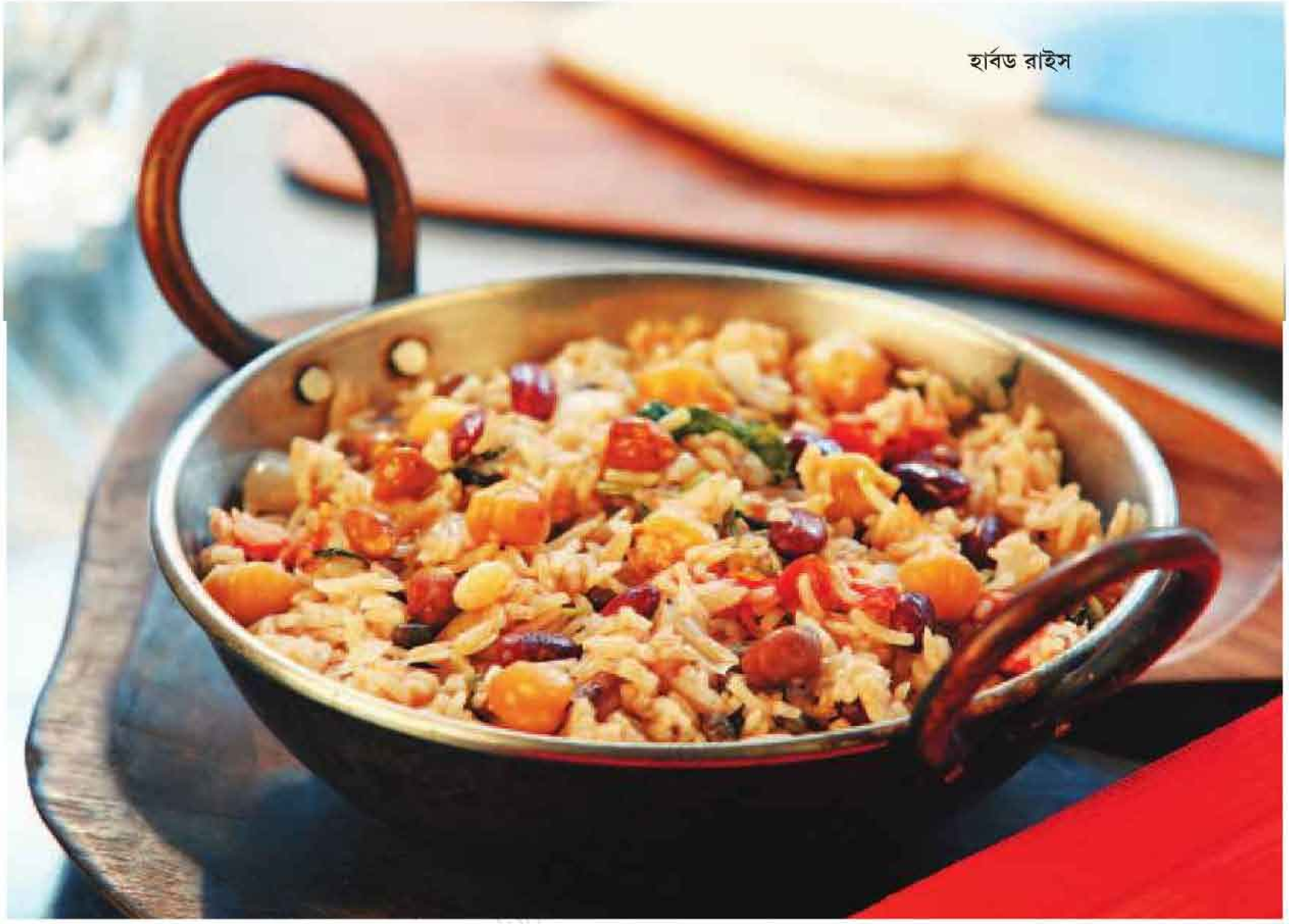
উপকরণ: চিকেন ফিলে ২টো (সরু করে কেটে নিন), পালংশাক ১ আঁটি (ছোট), বিন ৫০

ভালো খান, সুস্থ থাকুন

- কম তেলে রান্না করুন।
- শাক সবজি, ফল, স্যালাড খাওয়ার অভ্যেস করুন। তার জন্য চাই রেসিপি নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট। স্যালাড মানে চার খন্ড শশা দিনের পর দিন কারও ভাল লাগবে না।
- একবারে অনেকটা খাবার না খেয়ে অল্প অল্প করে বারবার খান। এটা অভ্যাসের ব্যাপার।
- কাঁচা চিনি না খাওয়াই ভাল। চিনির বদলে যেখানে সম্ভব গুড় ব্যবহার করুন।
- তরকারি, মাছ, চিকেন বেশি খান, তুলনায় ভাত বা রুটি পরিমাণে কম খান।
- ভাজাভুজি না খেতে পারলেই ভাল। তবে এই শীতে কোনও এক রোববার লুচি আর বেগুন ভাজা খেয়ে পাপবোধে ভুগবেন না। মনটাও তো ভাল রাখতে হবে। সারাদিন ক্যালরির হিসেব কষবেন না।
- মিষ্টি কম খান।
- যেখানে সম্ভব অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন।
- যখন তখন খাবেন না।
- রাতের খাবার তাড়াতাড়ি খান।

রোজকার খাদ্যতালিকায় শাক-সবজি, ফল রাখুন প্রচুর পরিমাণে। যথাযথ খাওয়াদাওয়া অভ্যাসের ব্যাপার।


অঞ্জলি জুয়েলার্স
সবার জন্য
ডায়মন্ড কালেকশন
জুয়েলপ্লাস স্কীমে মাসে মাসে ১০০, ২৫০, ৫০০, ১০০০ টাকা বা তার বেশীর কিস্তিতে ধাপে ধাপে টাকা জমান।
১২ মাসের কিস্তি দিন
১ মাসের কিস্তি পান ডিসকাউন্ট!
এবার আপনি জুয়েলপ্লাস স্কীম করতে পারেন ১৮ বা ২৪ মাসের জন্যেও!!
ECS-এর সুবিধাও আছে।
উপহার কেনা আর সময়সাপেক্ষ নয়।
Gifty
GIFT VOUCHER
যেকোনো মুল্যের পাওয়া যায়।
সবরকম গয়নার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য।
যোগাযোগ করুন স্টোর ম্যানেজারের সঙ্গে।
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র www.anjalijewellers.in - এ
Mayurakshi/045/14



হার্বড রাইস

গ্রাম, গাজর ৫০ গ্রাম, আটার নুডল ১ প্যাকেট, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, নুন-গোলমরিচ স্বাদমতো।

প্রণালী: নুডল সিদ্ধ করে নিন। তারপর জলটা ছেঁকে নিন। গাজর, বিন ছোট করে কুচিয়ে হালকা ভাপিয়ে নিন। পালংশাক বড় টুকরো করে নুডলস সেদ্ধ নামানোর আগে দিয়ে দিন। চিকেন স্ট্রিপস সিদ্ধ করে নিন। কড়াইয়ে অলিভ অয়েল দিন। তেল গরম হলে রসুনকুচি দিন। সুগন্ধ বেরলে ও হাল্কা সোনালি রং ধরলে বিন, গাজর দিয়ে নেড়েচেড়ে চিকেন স্ট্রিপ দিন। নেড়ে পালংশাক সমেত সিদ্ধ করা নুডল দিন। নুন, গোলমরিচ দিন। ভাল করে নেড়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

টিপস: ভাল নুডল ব্যবহার করুন। তাহলে স্বাদ হবে। আর আটার নুডল বেশি পুষ্টিকর। যাঁরা সবজি খেতে চান না, তাঁদের জন্য এটি একেবারে আদর্শ।

হার্বড রাইস

উপকরণ: সিদ্ধ বাসমতি ৭৫ গ্রাম, মিক্সড ডাল (রাজমা, কাবুলিছোলা, তড়কার ডাল) ১০০ গ্রাম , বিন ৬-৭টা, গাজর ১টা (বড়), পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, আদাকুচি ২ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ৩ টেবলচামচ, পুদিনা পাতা ২ চা-চামচ, ধনেপাতা ২ চা-চামচ, পার্সলি পাতা ২ চা-চামচ, নুন-মরিচ স্বাদমতো, সাদা তেল ১ টেবল চামচ।

প্রণালী: ডাল এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। বিন, গাজর কুচিয়ে নিন। তেলে পেঁয়াজকুচি দিন। পেঁয়াজকুচি স্বচ্ছ হলে আদা আর টোম্যাটো কুচি দিন। সুগন্ধ বেরলে নেড়েচেড়ে বিন-গাজর দিন। ধনেপাতা, পুদিনা পাতা, পার্সলে পাতা দিয়ে ভাল করে সবকিছু একসঙ্গে মিশিয়ে চাল আর ডাল দিয়ে নাড়তে থাকুন। নুন-গোলমরিচ দিন। পরিমাণ মতো জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। তারপর আঁচ কমিয়ে দিন। সাধারণত চাল-ডালের পরিমাণের ডবল জল দিতে হয়। একটু গরম জল করে রাখুন। প্রয়োজনে দিতে পারবেন। জল শুকিয়ে গেলে ঝরঝরে রাইস নামিয়ে গরম গরম



চিকেন নাগেটস


কফি এবং আপনি
আমরা সবাই কফি খাই মূলত তৃপ্তির জন্য। কিন্তু জানেন কি কফি নিমেষে শরীরকে তরতাজা করে তোলে, যা আপনাকে কাজ করতে ভিতর থেকে উদ্বুদ্ধ করে। ফলে আধুনিক জীবনযাত্রায় কফি আমাদের জীবনের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে গেছে।
কফি আপনাকে দেবে নতুন প্রাণশক্তি যার ফলে আপনি আগের থেকে অনেক ভাল কাজ করতে পারবেন। আর কফি খেলে আপনার মানসিক চাপ অনেক হালকা মনে হবে।
পরিমিত মাত্রায় কফি খান, সুস্থ ও সতেজ থাকুন।
COFFEE BOARD
www.indiacoffee.org



স্মুদি

সকালে ব্রেকফাস্ট করুন ভাল করে। সারাদিনের এনার্জি সঞ্চয়ের এটাই মোক্ষম উপায়।

পরিবেশন করুন।

টিপস: হার্বড রাইস পুষ্টিকর ও খেতে দারুণ। হোল ডিশ মিল। আর কিছু লাগে না। যাঁদের নিরামিষ রোচে না, তাঁরা এর সঙ্গে চিকেন স্ট্রিপস যোগ করতে পারেন।

চিকেন নাগেটস

উপকরণ: বোনলেস চিকেন ২৫০ গ্রাম (ছোট টুকরো), দই পরিমাণমতো, নুন-চিনি স্বাদমতো, রসুন সামান্য (নাও দিতে পারেন), নোনতা বিস্কুট গুঁড়ো পরিমাণমতো।

প্রণালী: চিকেনের টুকরোতে নুন, চিনি ও দই মাখিয়ে কিছুক্ষণ রাখুন। এতে চিকেনের মধ্যে ভাল করে মশলা ঢুকে যাবে। তারপর নোনতা বিস্কুট গুঁড়ো মাখিয়ে আভেনে ১০ মিনিট বেক করুন। দু'পিঠ সোনালি হলে বুঝবেন হয়ে গিয়েছে। তারপর আভেন থেকে বের করে সার্ভ করুন।

টিপস: টকদই, সাদা সর্ষে ও নুন-চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নাগেটের সঙ্গে সার্ভ করুন। এই দই-সর্ষের ডিপ টোম্যাটো সসের চেয়ে বেশি উপাদেয় ও সুস্বাদু।

স্মুদি

উপকরণ: কলা ১টা (খোসা ছাড়িয়ে ৪ টুকরো করা), দুধ ১৫০ মিলি, মধু ১৫ মিলি, চকোলেট ৪ চা-চামচ।

প্রণালী: ব্লেন্ডারে কলা, দুধ, মধু ও কফি একসঙ্গে ব্লেন্ড করে নিন। সুন্দর গ্লাসে সার্ভ করতে পারেন।

টিপস: ব্রেকফাস্টে সময় কম, সারাদিন এনার্জি চাই, যাদের খাওয়ার বাহানা, সব সামাল দিতে এই স্মুদি একাই একশো।

ফ্রুট স্যালাড

উপকরণ: স্ট্রবেরি ২৫০ গ্রাম, পেপে ১০০ গ্রাম (টুকরো), বেদানার রস ১চা-চামচ, বেদানার দানা ২ টেবলচামচ, লেবুর রস ১/২ চা-চামচ, দই ১৫০ গ্রাম, রোস্টেড সিডস ২ চা-চামচ।

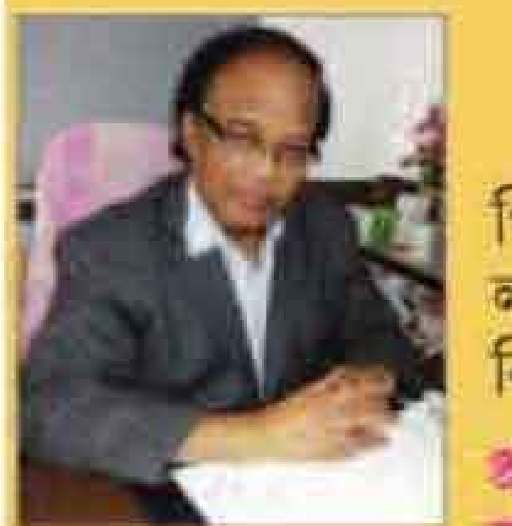
প্রণালী: বেদানার জুসের সঙ্গে স্ট্রবেরি কুচি মিশিয়ে নিন। পেপেতে লেবুর রস মাখিয়ে নিন। লম্বা গ্লাসে বেদানার জুস সমেত স্ট্রবেরি, পেপে আর বেদানা পরপর সাজিয়ে দই ও রোস্টেড সিডস ছড়িয়ে লম্বা গ্লাসে সার্ভ করুন।

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



ফ্রুট স্যালাড

এখন আপনার শহরের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরাই উত্তর দিচ্ছেন আপনাদের প্রশ্নের—



হেভি ব্লিডিং বা পেট ব্যথা? এন্ডোমেট্রিওসিস হতে পারে

পিরিয়ডের সময়ে হেভি ব্লিডিং সঙ্গে অসহ্য ব্যথা, মাসের অন্য সময়ে শুধু পেটে, পিঠে বা কোমরে ব্যথা, এন্ডোমেট্রিওসিসের প্রধান লক্ষণ। অনেকেই ব্যথা সহ্য করেন কিন্তু বাড়াবাড়ি না হলে বিষয়টিকে গুরুত্ব দেন না। শুরু থেকে চিকিৎসা করালে কিন্তু এন্ডোমেট্রিওসিস নিয়ন্ত্রণে থাকে। জানালেন জলপাইগুড়ির মেরিনা মেডিক্যাল সেন্টারের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. পি. কে. বর্মা।

প্রশ্ন : ছোট থেকেই আমার পিরিয়ডের সময়ে হেভি ব্লিডিং আর সঙ্গে খুব ব্যথাও হয়। শুনেছি এন্ডোমেট্রিওসিস নামের অসুখ থেকে এগুলি হতে পারে। এই অসুখের প্রধান উপসর্গ কি কি?

— সুজাতা, কোচবিহার

ডা. বর্মা : মেয়েদের ইউটেরাসের ভেতরে একটি পাতলা টিস্যু লাইনিং বা এন্ডোমেট্রিয়াম থাকে। পিউবার্টির পরে থেকে মেনোপজ পর্যন্ত প্রতিমাসেই পিরিয়ডের পরে এটি তৈরি হয়, পরিণতি পায়। আবার গর্ভবতী না হলে ২৮-৩০ দিন পর জরায়ু থেকে খসে যায় ও পরবর্তী মাসিক ঋতুচক্র শুরু হয়। এন্ডোমেট্রিওসিস থাকলে এই এন্ডোমেট্রিয়াম ইউটেরাসের বাইরের দিকে, ওভারিতে, ফেলোপিয়ান টিউবে, এমনকি রেক্টামের মতো অন্যান্য অঙ্গেও তৈরি হয়। পিরিয়ডের সময়ে হরমোনের প্রভাবে এইসব অস্বাভাবিক এন্ডোমেট্রিয়াম থেকেও ব্লিডিং হয়। এই টিসুগুলিও আলগা হয়ে জড়িয়ে যায়। ফলে অসহ্য ব্যথা আর ব্লিডিং শুরু হয়। এন্ডোমেট্রিওসিসের প্রধান উপসর্গগুলি হল ঃ তলপেট, পিঠ, কোমর অর্থাৎ পেলভিক অঞ্চলে প্রচণ্ড ব্যথা। পিরিয়ড শুরুর আগে ও পিরিয়ডের সময়ে এই ব্যথা হয়ে থাকে, পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত ব্লিডিং ছাড়াও মাসের অন্য সময়েও একই রকম ব্যথা, ক্লান্তি, খিটখিটে ভাব, বিরক্তি, সন্তানহীনতা প্রভৃতি দেখা যায়।

পরবর্তী পর্যায়ে এই অসুখ থেকে ওভারিতে সিস্টও হতে পারে, এন্ডোমেট্রিওসিসের সঠিক কারণ এখনও জানা যায়নি, তবে কিছুটা বংশগত এবং অনেক সময়ই অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা এন্ডোমেট্রিওসিসের জন্য দায়ী। সাধারণত চোদ্দো থেকে পঁয়তাল্লিশ বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে 'রিপ্রোডাকটিভ এজ'-এ এই অসুখের প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

প্রশ্ন : আমার পিরিয়ডের সময়ে ব্যথা ও অতিরিক্ত ব্লিডিং হচ্ছে। এছাড়াও মাসের অন্যদিনগুলিতে কোমরে, পিঠে ব্যথায় কষ্ট পাচ্ছি। কি করে এর থেকে মুক্তি পাব?

— রমা, শিলিগুড়ি

ডা. বর্মা : যদিও ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড ইত্যাদি কারণেও হেভি ব্লিডিং হতে পারে তবে লেখা পড়ে মনে হয় আপনার এন্ডোমেট্রিওসিস হয়েছে। এন্ডোমেট্রিওসিসে সব সময়ে ব্যথা তো হয়ই এছাড়াও মলত্যাগ, প্রস্রাবের সময় এমনকি ইন্টারকোর্সের সময়েও ব্যথা হতে পারে। একমাত্র ল্যাপারোস্কোপির সাহায্যে বিশেষ ধরনের ক্যামেরা পেটে প্রবেশ করিয়ে এন্ডোমেট্রিওসিস শনাক্তকরণ সম্ভব। এছাড়া এন্ডোমেট্রিওসিসের জন্য ওভারিতে সিস্ট থাকলে সেটি আল্ট্রাসোনোগ্রাফিতে ধরা পড়ে। সঠিক চিকিৎসায় আজকাল এন্ডোমেট্রিওসিস নিয়ন্ত্রণে থাকে।

প্রশ্ন : আমার বয়স মাত্র উনিশ বছর। এন্ডোমেট্রিওসিস সার্জারি কি আমার জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত হতে পারে?

— নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ধূপগুড়ি

ডা. বর্মা : যদি অসহ্য ব্যথায় তোমার জীবনযাপন দুঃসাধ্য হয়ে ওঠে এবং ল্যাপারোস্কোপিক পরীক্ষায় শনাক্ত হয় যে এন্ডোমেট্রিওসিস এই কষ্টের কারণ, তবে পরবর্তী সার্জারি প্রথমে না করে বিভিন্ন ওরাল কনট্রাসেপটিভ পিল ও অন্যান্য ওষুধের সাহায্যে রোগ নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করা উচিত। ওষুধে কাজ না হলে তোমার চিকিৎসকের সঙ্গে সকল উপসর্গ ইত্যাদি আলোচনা করে সঠিক সিদ্ধান্ত নিও। প্রয়োজনে একজন মনোবিদ বা সাইকোলজিকাল কাউন্সেলরের সাহায্যও নিতে পার।

প্রশ্ন : আমার এন্ডোমেট্রিওসিস ধরা পড়েছে। এর থেকে কি ওভারিতে সিস্ট বা ক্যানসার হতে পারে?

— সোনিয়া, ফালাকাটা

ডা. বর্মা : ওভারিতে যদি এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু থাকে তবে পিরিয়ডের সময়ে এর থেকেও ব্লিডিং হয় এবং সেই রক্ত বেরোবার পথ না পেয়ে চামড়ার নিচে জমতে থাকে। প্রতিমাসে জমতে জমতে এক সময়ে কালচে চকোলেট সিস্ট তৈরি হয়। এছাড়া এন্ডোমেট্রিওসিসে অ্যাডহেসান অর্থাৎ তলপেটের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চটচটে এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুর সাহায্যে একে অপরের সঙ্গে আটকে যেতে পারে। তবে এই অবস্থা সকলের হয় না, আর এর থেকে ওভারিয়ান ক্যানসারেরও কোনও সম্ভাবনা নেই।

যোগাযোগ : 03561-222 333 / 222 888, 98320 94236



এখন এন্ডোমেট্রিওসিস নিয়ন্ত্রণ করেও মা হতে পারেন

সন্তানহীনতার অন্যতম কারণ এন্ডোমেট্রিওসিস। কিন্তু আজকের উন্নত চিকিৎসা পদ্ধতিতে এন্ডোমেট্রিওসিসকে নিয়ন্ত্রণে রেখেও গর্ভধারণ সম্ভব। জানালেন বারাসতের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. জয়দীপ চ্যাটার্জি।

প্রশ্ন : আমি একজন এন্ডোমেট্রিওসিসের রোগী। আমার প্রশ্ন বিয়ের পর আমি কি কোনদিন মা হতে পারব না?

— রঞ্জনা, ব্যারাকপুর

ডা. চ্যাটার্জি : এন্ডোমেট্রিওসিস অবশ্যই বন্ধ্যাত্বের একটি বড় কারণ। তবে আজকের উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থায় এন্ডোমেট্রিওসিসকে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রেখে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চলে অনেকেই কনসিভ করে থাকেন। তবে সন্তান ধারণের জন্য অনেক সময় সার্জারি করতে বলা হয়। সেক্ষেত্রে প্রথমে ল্যাপারোস্কোপির সাহায্যে এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুর সঠিক অবস্থান জেনে অত্যন্ত দক্ষ এন্ডোমেট্রিক সার্জনের কাছে অপারেশন করা উচিত।

প্রশ্ন : চিকিৎসকেরা আমার ফেলোপিয়ান টিউবে এন্ডোমেট্রিক সার্জারি করতে চাইছেন। আমার প্রশ্ন এতে কি আমার এই ফেলোপিয়ান টিউবটির কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যাবে এবং ভবিষ্যতে আমার মা হতে অসুবিধা হবে?

—সুদীপ্তা পাল, বসিরহাট

ডা. চ্যাটার্জি : আপনার সব প্রশ্নের একটিই সংক্ষিপ্ত উত্তর হ্যাঁ। ফেলোপিয়ান টিউবের মতো অত্যন্ত সংবেদনশীল অঙ্গ থেকে এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুর মতো সূক্ষ্ম জিনিস বাদ দিতে গেলে, সার্জনের সামান্য ভুল বা অন্যমনস্কতা বা যন্ত্রের অতি সূক্ষ্ম ত্রুটিতে ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। একজন মেয়ে হিসেবে আপনি নিশ্চয়ই জানেন একটি ফেলোপিয়ান টিউব নষ্ট হয়ে যাওয়ার অর্থ প্রাকৃতিক নিয়মে মা হবার পথ থেকে অনেকটাই পিছিয়ে আসা। তাই নিতন্ত প্রয়োজন না হলে এই সার্জারি এড়িয়ে চলাই ভালো। কিন্তু একান্তই দরকার হলে একজন দক্ষ সার্জনের কাছে এই অপারেশন শিল্পীর নৈপুণ্যে হওয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩২। গত দুই বছর ধরে আমি স্বাভাবিকভাবে মা হবার চেষ্টা করেও কনসিভ না করায় ডাক্তারবাবুর কাছে যাই। সেখানে পরীক্ষায় আমার অ্যাডভান্সড এন্ডোমেট্রিওসিস ধরা পড়ে। অন্যদিকে আমার স্বামীর স্পার্ম কাউন্ট অত্যন্ত ভালো। আমার প্রশ্ন আমি কি কোনোদিন মা হতে পারব না?

— জয়া, মধ্যমগ্রাম

ডা. চ্যাটার্জি : কেন পারবেন না! সঠিকভাবে দক্ষ সার্জনের কাছে আপনার অপারেশন হলে আপনি শুধু অনেকটাই সুস্থ হয়ে উঠবেন তাই নয়, আপনার মা হবার সম্ভাবনাও বেড়ে যাবে।

প্রশ্ন : আমি অ্যাডভান্সড পেলভিক এন্ডোমেট্রিওসিসে ভুগছি, সারাক্ষণ কোমর, পিঠ, সম্পূর্ণ পেলভিক অঞ্চল জুড়েই প্রচণ্ড ব্যথায় কষ্ট পাই। এন্ডোমেট্রিওসিস অপারেশন করলে কি এই অমানুষিক কষ্ট থেকে মুক্তি পাব?

— সুছন্দা ঘোষ, শ্যামনগর

ডা. চ্যাটার্জি : বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে সুদক্ষভাবে সার্জারি করলে আশা করা যায়, নিশ্চয়ই আপনার যন্ত্রণার উপশম হবে। তবে সমীক্ষায় দেখা গেছে সাধারণত সার্জারির পর পঞ্চাশ শতাংশ রোগীই যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পান। তিরিশ শতাংশ ক্ষেত্রে পরিস্থিতির অনেক উন্নতি হয়, কিন্তু একেবারে সারে না। আর কুড়ি শতাংশ ক্ষেত্রে অবস্থার তেমন কিছু পরিবর্তন ঘটে না। অন্যান্য অসুবিধা দেখা দেয়।

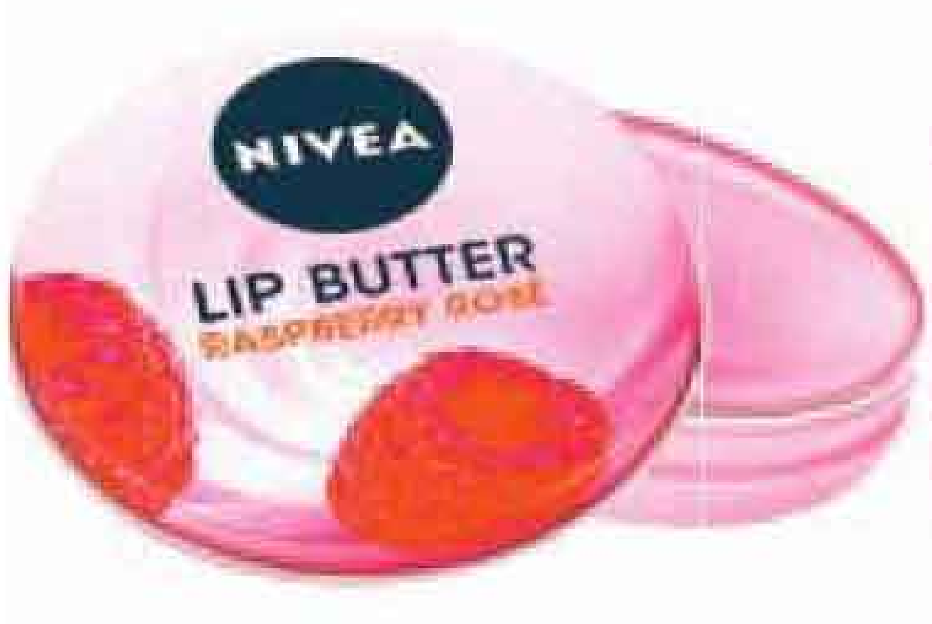
প্রশ্ন : সঠিক মেডিকেল ট্রিটমেন্ট বা অপারেশন করালে কি এন্ডোমেট্রিওসিস সেরে যায়?

ডা. চ্যাটার্জি : এন্ডোমেট্রিওসিস এখনও পর্যন্ত সম্পূর্ণ রূপে সারানো যায়নি। ডায়বেটিস, সোরিয়াসিস বা হাইপার টেনশনের মতো এন্ডোমেট্রিওসিসও নিয়ন্ত্রণে থাকে। ইনফার্টিলিটির চিকিৎসায় এন্ডোমেট্রিওসিস সার্জারির প্রয়োজন হয় বেশিরভাগ ক্ষেত্রে। আবার যন্ত্রণা কমাতে বিভিন্ন ওষুধ কার্যকরী, সঠিকভাবে বলতে গেলে বিশেষজ্ঞ সার্জনের কাছে নিপুণ সার্জারি, বিভিন্ন ওষুধ ও হরমোনের সাহায্যে একযোগে চিকিৎসায় এন্ডোমেট্রিওসিস সম্পূর্ণরূপে নিয়ন্ত্রণে থাকে।

যোগাযোগ : 9874479770

আপনার পছন্দের item

বডি লোশন, শ্যাম্পু, জুতো কিংবা মডিউলার কিচেন। শখ-শৌখিনতার নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲শীতে ঠোঁটের বিশেষ যত্ন নিতে নিভিয়া নিয়ে এল লিপ বামের এক আকর্ষণীয় সম্ভার— রাস্পবেরি রোজ় ও ক্যারামেল ক্রিম লিপবাম। শিয়া বাটার, আমন্ড অয়েল ও হাইড্রা আই কিউয়ের সমন্বয়ে তৈরি ভিটামিনযুক্ত এই লিপ বাম তিন থেকে চারঘণ্টা ঠোঁটের আদ্রর্তা বজায় রাখে। দাম ১৮৯ টাকা।



প্রিয়জনকে উপহার দিতে টাপারওয়ার নিয়ে এল অসাধারণ গিফট কালেকশন। পাবেন এলিগ্যানজ়িয়া, বেল ফ্লাওয়ার ডিনারসেট, রকার লাঞ্চ সেট। দাম শুরু ৫০০ টাকা থেকে।



▲আপনার রান্নাঘরের সৌন্দর্যকে আরও বাড়িয়ে তুলতে সেনচুরি প্লাই নিয়ে এল ডিজ়াইনারদের দিয়ে তৈরি 'নেসটা মডিউলার কিচেন'। ওয়াটারপ্রুফ ও হিট রেজ়িসটেন্স প্লাই দিয়ে তৈরি মডিউলার কিচেন একাধিক রঙে ও ডিজ়াইনে পাওয়া যাচ্ছে। খরচ পড়বে মোটামুটি দেড় লাখ টাকার মতো।



▲শীতে ত্বকের পরিচর্যার জন্য প্যারাশুট নিয়ে এল কোকোনাট বাটারসমৃদ্ধ 'প্যারাশুট অ্যাডভানসড বডি লোশান'। এর রিচ ক্রিমি ফর্মুলা ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগাবে, ত্বক হয়ে উঠবে কোমল ও মসৃণ। ১০০ মিলি, ২৫০ মিলির দাম যথাক্রমে ৭৫ টাকা ও ১৬০ টাকা।

▼ অ্যাডিডাস পুরুষ ও মহিলাদের জন্য নিয়ে এল অ্যাডিপিওর ক্রেজ়ি কুইক স্পোর্টস শ্যু। লাল, কালো, হলুদ ও গোলাপি রঙের এই জুতোগুলো একদিকে যেমন কমফর্টেবল তেমনই স্টাইলিশ। দাম ৭,৯৯৯ টাকা (পুরুষদের) ও ৭,৫৯৯ টাকা (মহিলাদের)।



▲ ক্লিয়ার নিয়ে এল অ্যান্টিড্যানড্রাফ শ্যাম্পুর এক অভিনব রেঞ্জ — কমপ্লিট অ্যাকটিভ কেয়ার, আইস কুল মেনথল, অ্যান্টি হেয়ারফল ও মেনস কুল স্পোর্টস মেনথল। প্রো-ভিটামিন, মিনারেল অয়েল ও সানফ্লাওয়ার অয়েলযুক্ত এই শ্যাম্পু খুশকির সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে ও গোড়া থেকে পুষ্টি যোগাবে। ৮০ মিলি, ১৭০ মিলি ও ৩৭৫ মিলির দাম যথাক্রমে ৬২টাকা, ১৩৫ টাকা ও ২৪৫ টাকা।



▲আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে ল্যাকমে নিয়ে এল 'ল্যাকমে অ্যাবসলিউট ড্রামা স্টাইলিশ শ্যাডো ডুওস'। এটি পিঙ্ক উইংক, ব্লু শ্যাডো, পার্পেল হেজ় ও লাইম টাইম— এই চারটি ভিন্ন শেডে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৬৫০ টাকা।



আপনার
ভাল থাকার জন্য

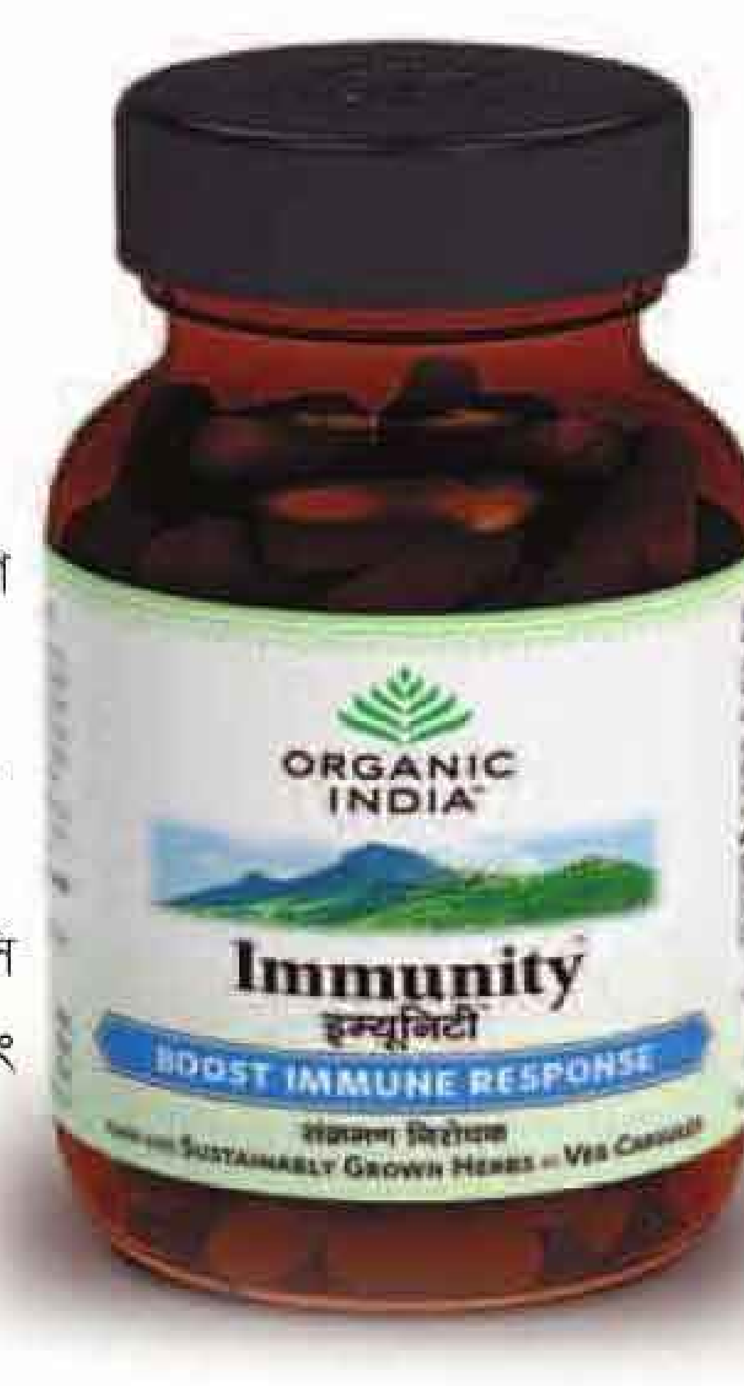


টারমারিক ফর্মুলা

এমন ভেষজ যার আয়ুর্বেদ ও ভারতীয় টোটকায় বিশেষ স্থান রয়েছে। টারমারিক ফর্মুলা সর্দি-কাশি, ব্যথা-বেদনা থেকে স্বস্তি দেয়। এটি সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। টারম ারিক ফর্মুলা কার্যকর ও নিরাপদভাবে গাঁটের ব্যথায় আরাম দেয়। অপর একটি গুরুত্বপূর্ণ লাভ, এটি স্বাভাবিকভাবে খাদ্য থেকে পরিপোষক এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শোষণকরার ক্ষমতা বাড়ায়। এটি লিভার ভাল করে, ত্বকের স্বাস্থ্য ও রূপ-লাবণ্যকে উন্নত করে।

ইমিউনিটি

এই ভেষজ মিশ্রণটি ভাইরাল এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রামক রোগ, সর্দি-কাশি এবং আপার রেসপিরেটরি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে। সুস্থ ও কর্ম-তৎপর জীবনকে নিশ্চিত করে।তৈরি হয়েছে কাটুকি, কৃষ্ণ তুলসি এবং বন তুলসি দিয়ে। শারীরিক, এবং মানসিক চাপ.কমায়। দীর্ঘ-মেয়াদি ব্যবহারের জন্য নিরাপদ এবং ভাল থাকার অনুভূতিকে উন্নত করে।



তুলসি গ্রিন টি
লেমন জিঞ্জার

রুপান্তরিত তাজা লেবুর তীক্ষ্ণতা, ঝাল আদার সঙ্গে তুলসির মিশ্রণ সমৃদ্ধ পরিপোষক গ্রিন টির সঙ্গে আপনার দিনটা 'আনন্দে শুরু করুন। এটি তরতাজা করার পাশাপাশি আপনার হজমের জন্যেও অসাধারণ!



ORGANIC INDIA™

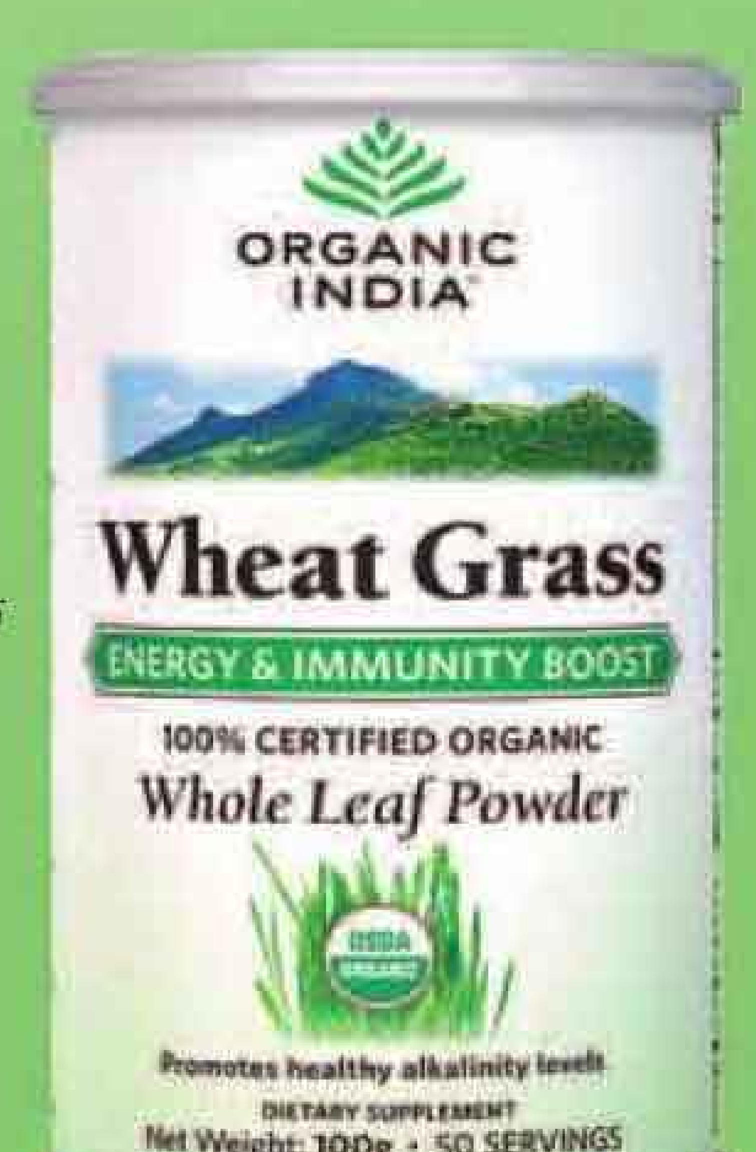


মোরিঙ্গা

বিভিন্ন চিকিৎসায় আয়ুর্বেদ এটিকে সুপারিশ করে।এটি আপনাকে রোগ মুক্ত রাখতে পারে। ভিটামিন-এ, সি, লৌহ, প্রোটিন, ফাইবার, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, এবং অ্যামিনো অ্যাসিডের উৎস। মোরিঙ্গা পাতা তৈরি হয় ৯০ টিরও বেশি পরিপোষক এবং ৪০টিরও বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস্ নিয়ে। প্রতিদিনের ছোট্ট একটি মাত্রা স্বাস্থ্যকর, ফিট এবং কর্মতৎপর রাখতে পারে।

হুইট গ্রাস

ভিটামিন, ফলিক অ্যাসিড, লৌহ এবং ক্লোরোফিল সহযোগে তৈরি। গমের নরম কান্ডের জল নিষ্কাশন করে তৈরি এটি পরিপোষকগুলিকে নিজস্ব অবস্থায় রেখে দেয়, যাতে শরীর সহজেই গ্রহণ করতে পারে। এই ডিটক্সিফাইং এজেন্ট অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভাল করে, হিমোগ্লোবিন বৃদ্ধি করে, নতুন কোষ সৃষ্টি করে।



যোগাযোগ:
অখিলেশ কুমার, ফোন: ০৯৮১০৭৯৯৮২২, ই-মেল: akhilesh.kumar@organicindia.com
কৃষ্ণেন্দু এম, ফোন: [illegible], ই-মেল: krishnendu@organicindia.com

নিজের মতামত জোর গলায় জানাবেন



অফিস পার্টি মানেই ডিজ়াইনার ওয়্যারের পিছনে খরচ? ধনী বান্ধবীর বিত্তবৈভবের গল্প শুনে শুনে বিরক্ত? সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

সম্প্রতি আমি একটি ফ্যাশন হাউজ়ে চাকরি পেয়েছি। এখানে নিয়মিত আমাকে পার্টিতে যেতে হয়। আমার সহকর্মীরা প্রায় প্রতিটি পার্টিতেই ডিজ়াইনার ওয়্যার পরে আসেন। কিন্তু এই ধরনের পোশাক আমার কাছে খুবই খরচসাপেক্ষ। আর আমি আমার মাইনের বেশিরভাগটা শুধু জামাকাপড়ের পিছনেও খরচ করতে চাই না। কিন্তু কীভাবে ড্রেসিং স্ট্যান্ডার্ড বজায় রাখব বুঝতে পারছি না। দয়া করে সমাধান বলুন।

তিয়াসা বর্মন, হায়দরাবাদ

আপনার মতো অনেক মহিলাই কম খরচেও কীভাবে নিজেকে সুন্দর দেখানো যায় সেটা ভেবে চিন্তিত হয়ে পড়েন। সবচেয়ে ভাল উপায় হল বেসিক অ্যান্ড ক্লাসিক জামাকাপড় কিনে ফেলা। আর এই জামাকাপড়গুলো যদি নিউট্রাল কালারের হয়, তাহলে খুবই ভাল। এরসঙ্গে উজ্জ্বল ট্রেন্ডি রং বা প্যাটার্ন থাকলে তো কথাই নেই! যেমন ধরুন, একজোড়া বটমওয়্যার (স্কার্ট বা প্যান্ট) কিনলেন। একটি গাঢ় আর একটি হালকা রংয়ের কিনুন। দু’-তিনটি আলাদা রংয়ের ও আলাদা স্টাইলের ব্লাউজ় কিনে রাখলেন যেগুলি স্কার্ট ও ট্রাউজ়ার, দু’টোর সঙ্গেই মানানসই হয়। তাহলেই সন্ধেবেলার সাজপোশাকের অপশন পেয়ে গেলেন। খেয়াল রাখবেন, ব্লাইজ় আর ট্রাউজ়ারের রং যেন একে অপরের সঙ্গে খাপ খায়। ব্যবহার করতে পারেন নানারকম অ্যাকসেসরিজ়। স্কার্ফ, নেকপিস, কানের দুল, ব্যাগ, বেল্ট আর জুতো সবসময়ই আপনাকে আরও স্মার্ট দেখাতে সাহায্য করে। আর এই অ্যাকসেসরিজ়গুলো সব জায়গাতেই পারফেক্ট চয়েজ়। পোশাকে নিয়ে আসুন সৃজনশীলতার ছোঁয়া। মিক্স অ্যান্ড ম্যাচ করে বা টিম আপ করে পোশাক পরলে আপনাকে ভাল দেখাবেই। যাই পরুন না কেন, তাতে আপনার আত্মবিশ্বাস যেন সবসময় প্রতিফলিত হয়।



অ্যারেঞ্জড ডেটিংয়ে গেলে
বি শে ষ টি প স

- অ্যারেঞ্জড ডেটিংয়ে প্রথমবার আলাপের জন্য বেছে নিতে পারেন কোনও কফিশপ। কথায় কথায় জেনে নিতে পারেন অপর প্রান্তের মানুষটা কী খেতে ভালবাসেন।
- প্রথম ডেটে সিম্পল সাজগোজ করে যান। আপনার সাজপোশাক যেন কখনওই আপনার ব্যক্তিত্বকে ছাপিয়ে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখবেন। ইনফর্মাল কথাবার্তা বলুন। আপনি তো আর বিজ়নেস ডেটে যাননি!
- আপনার পছন্দ-অপছন্দ, স্বাধীনচেতা ব্যক্তিত্ব ইত্যাদি অপরজনকে জানিয়ে দিন। তারটাও জেনে নিন। এতে সুন্দর আন্ডারস্ট্যান্ডিং গড়ে উঠবে।

আমার এক বান্ধবী খুবই ধনী। সে যখনই আমার বাড়িতে বেড়াতে আসে, নিজের বিত্তবৈভবের কথা গর্ব করে বলে। জানাতে ভোলে না, দু’দিন আগেই দামি গয়না কিনেছে বা পার্টিতে ডিজ়াইনার ওয়্যার পরে যাবে ইত্যাদি। আপত্তি থাকলেও মুখের উপর কিছু বলতে পারি না। কী করব?

তানিয়া দে, রায়চক

ওঁকে বলে খুব একটা লাভ হবে বলে মনে হয় না, কারণ উনি যেটা করছেন সেটা উনি জেনেবুঝেই করছেন। তাই পরেরবার যখন আপনার বান্ধবী তাঁর টাকাপয়সার গল্প শোনাতে শুরু করবেন, আপনি মনোযোগ দিয়ে তাঁর কথা শুনবেন ও তারপর নিজের মতামত জোর গলায় জানাবেন। যেমন ধরুন, যদি তিনি কোনও দামি পোশাকের কথা বলেন, তাহলে তাঁকে বলুন যে পোশাকটি হয়তো খুবই ভাল, কিন্তু আপনি অন্য কোনও ডিজ়াইনারের কাজ পছন্দ করবেন। বা আপনি আলোচনার বিষয়টি বদলেও দিতে পারেন। এসব অবস্থায় মাথা ঠান্ডা রাখুন, ম্যাচিওরড ব্যবহার করুন। উলটোদিকের মানুষটিকে বেশি পাত্তা দেবেন না। উনি যদি স্মার্ট হন, তাহলে বুঝে যাবেন যে আপনি ওঁকে ইগনোর করছেন। না বুঝলে শুধু শুনে যান। ভবিষ্যতে যদি কোনওদিন আপনি ওঁর জায়গায় থাকেন, তাহলে সেদিন ওঁকেও কিন্তু শুধু শুনেই যেতে হবে!

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠান sananda@abp.in


Benadryl®
DOCTOR • TRUSTED 50 YEARS
কাশি আলাদা তো
তার সমাধানও !
কাশি সাধারণত হতে পারে 2 রকমের – শুকনো কাশি আর ভেজা কাশি।
শুকনো কাশির ক্ষেত্রে, অবিরাম কাশি হতে থাকে, কিন্তু বুকে বা গলায় কোনও কফ জমে থাকে না।
অন্য দিকে, ভেজা কাশির সঙ্গে জড়িত থাকে কফ আর প্রচণ্ড মাত্রায় বুকে দমবন্ধভাব।
যখন লক্ষণ আলাদা তো তার চিকিৎসাও আলাদা হবে।
50 বছর ধরে ডাক্তারদের কাছে বিশ্বস্ত বেনাড্রিল আপনার জন্যে এনেছে স্পেশালিস্ট সমাধান - আপনার ধরনের কাশির জন্য।
নতুন
শুকনো কাশি থেকে মুক্তি দেয়
গলা খুসখুসানি থেকে আরাম জোগায়
Benadryl DR
dry cough
active relief
DRY COUGH, SORE THROAT
ALCOHOL FREE, SUGAR FREE
MENTHOL-LEMON FLAVOUR
100 ML
বুকে দমবন্ধভাব থেকে মুক্তি দেয়
ভিজে কাশিতে কফ থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে
কফকে পাতলা, আলগা করে বের করে দেয়
Benadryl CR
congestion
relief
COUGH WITH PHLEGM
ALCOHOL FREE, SUGAR FREE
100 ml
শুকনো কাশির স্পেশালিস্ট
কফওলা কাশির স্পেশালিস্ট
✓ ঘুমভাব নেই
✓ অ্যালকোহল মুক্ত
✓ চিনি মুক্ত
1715.2013



দত্তক সন্তান ও আপনি

সন্তান দত্তক নেওয়া আদৌ কোনও মুখের কথা নয়। সঙ্গে রয়েছে দত্তক সন্তানের সঙ্গে স্বাভাবিক বন্ডিং গড়ে তোলার দায়িত্ব।

বছরখানেকের বিবাহিত জীবন। কিন্তু দাম্পত্যসুখের মধ্যে কোথাও একটা অপূর্ণতা থেকেই গিয়েছে। কোনও কারণে চেষ্টা করেও সন্তান আসেনি। আবার অনেকের তো অন্য কোনও কারণেও সন্তানসুখ দীর্ঘস্থায়ী হয়নি। এই অপূর্ণতা পূরণ করতে অনেকেই সন্তান দত্তক নেন। তবে সন্তান দত্তক নেওয়াটা আদৌ কোনও মুখের কথা নয়। একদিকে যেমন রয়েছে আইনি জটিলতা তেমনই রয়েছে 'নতুন' সন্তানের যোগ্য মা বা বাবা হয়ে ওঠার চাপ। সম্পর্কের অন্য দিকগুলো ছাড়া আইনি নিয়মকানুনের কথা যদি বলি তাহলে, সন্তান দত্তক নিতে গেলে মা-বাবাকে (বা যদি সিঙ্গল মাদার হন) শারীরিক দিক থেকে সুস্থ ও অর্থনৈতিক দিক থেকে উপযুক্ত হতে হবে। মোটামুটি ২১ বছরের বেশি বয়স হলেই আপনি দত্তক নেওয়ার জন্য উপযুক্ত। তবে সন্তানের বয়স অনুযায়ী অধিকাংশ অ্যাডপটিং এজেন্সি বাবা-মায়ের বয়সের ঊর্ধ্বসীমা নির্ধারণ করে দেয়। দত্তক নেওয়া সন্তানের সর্বোচ্চ বয়স ১২ বছর পর্যন্ত হতে পারে। বিশেষভাবে সক্ষম শিশুদের দত্তক নেওয়ার ক্ষেত্রে বয়সের বাধানিষেধ একটু নমনীয় করা হতে পারে। দত্তক নিতে গেলে প্রয়োজনীয় নথিপত্রও জমা দিতে হবে। তাই সন্তান দত্তক নিতে গেলে আইনি নিয়মকানুন জেনেবুঝে নিন। পেরেন্টিং টিপসের ক্ষেত্রে বলি, সন্তান একটু বড় হলে তাকে সত্যিটা জানিয়ে দেওয়া ভাল। দত্তক সন্তানকে নিজের মতো করে মানুষ করার ফলে অনেকেই সন্তানের কাছ থেকে সত্যিটা লুকিয়ে রাখতে চান। পরবর্তীকালে যদি সে কোনওভাবে তার আসল পরিচয় জানতে পারে, তাহলে ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে। তাই একটু বড় হলে ঠান্ডা মাথায় সন্তানকে সব কথা খুলে বলুন। সন্তানকে ছোটবেলা থেকে সঠিক মূল্যবোধের শিক্ষা দিন। তাকে করে তুলুন দায়িত্ববান। নিজের যদি অন্য কোনও সন্তান থাকে, তাহলে চেষ্টা করুন দু'জনের মধ্যে সুস্থ, স্বাভাবিক বন্ডিং গড়ে তোলার। সেখানে কোনও একজন যেন হীনমন্যতার শিকার না হয়। সন্তানকে আরও বেশি করে সময় দিন। সম্ভব হলে দু'জনকে একই স্কুলে বা একই হবি ক্লাসে ভর্তি করে দিতে পারেন। আবদার, অভিযোগের ক্ষেত্রেও কোনও বৈষম্য করবেন না। মনে রাখবেন, আপনি স্বেচ্ছায় একটি শিশুকে দত্তক নিয়েছেন। তাই তার ভবিষ্যতের খেয়াল রাখার দায়িত্বও আপনারই।

ও তো 'আলাদা' নয়..



দত্তক সন্তানের মধ্যে স্বকীয়তা, মূল্যবোধ ও সৃজনশীলতা গড়ে তুলুন। স্বাধীন ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলতে সাহায্য করুন। স্নেহে, শাসনে সে কিন্তু আপনার নিজেরই সন্তান হয়ে উঠবে।

মডেল: গার্গী, তনিষ্কা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
লোকেশন: দ্য সনেট,
ফোন: ৬৬৩৩৯০০০, ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



সানন্দা গেরস্থালি

বাড়িতে সাধের বাগান

বাঙ্গারামের সেই বাগানের কথা মনে আছে? আপনিও যদি বাড়িতে সেই রকমই একটা বাগান বানাতে চান তাহলে প্রয়োজন একটু যত্নআত্তির। বাগান সাজানোর সহজ কিছু টিপস।

বাড়িতে যদি গাছগাছালির সবুজ অনুভূতি পেতে চান, তাহলে কিছুটা যত্নআত্তি তো করতেই হবে! ধুলোধোঁয়ায় ভরা চারিদিকে একটা গ্রিন রিলিফ বলা যেতে পারে। গাছে একবারে বেশি জল না দিয়ে অল্প অল্প করে জল দিন। এতে গাছের গোড়ায় জল জমবে না। খেয়াল রাখবেন, পটেড প্ল্যান্টের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত জল সহজে বেরিয়ে যাওয়ার জন্য পটের নীচে যেন ছিদ্র থাকে। মাসে এক-দু'বার ওয়াটার সলিউবল ফার্টিলাইজ়ার ব্যবহার করুন। বাড়িতেও চা-পাতা, ডিমের খোলা দিয়ে সার বানিয়ে নিতে পারেন। ইন্ডোর প্লান্টস এয়ার কন্ডিশনারের কাছে রাখবেন না, এতে গাছ আরও তাড়াতাড়ি শুষ্ক হয়ে যায়। বাড়ির ভেতর টবে লাগানো গাছে ওয়াটার স্প্রে করতে পারেন। ইনডোর প্ল্যান্টসের ক্ষেত্রে অনেক সময় পাতায় সাদা ছোপ ছোপ দেখা যায়, সেক্ষেত্রে বুঝবেন ফাংগাল ইনফেকশনের কারণে হচ্ছে। সাবানজল দিয়ে জায়গাটা মুছে নিন। পোকামাকড়ের উপদ্রব কমাতে এক গ্যালন জলে অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট গুঁড়ো করে ভাল করে মিশিয়ে স্প্রে বোতলে ভরে রাখুন, মাঝে মাঝে গাছের পাতায় স্প্রে করুন।

মডেল: অন্বেষা, **মেক-আপ:** সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪, **লোকেশন:** মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৩০৪২০০৫৫, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

COFFEE TASTER

ছোটবেলায় ছুটি কাটাতে টি এস্টেটে যেতেন। কফির প্রতি প্যাশন সেখান থেকে তাঁকে করে তুলেছে দেশের অন্যতম নামী কফি এক্সপার্ট। প্রায় চার দশকের সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতার কথা শেয়ার করলেন সুনালিনী মেনন। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

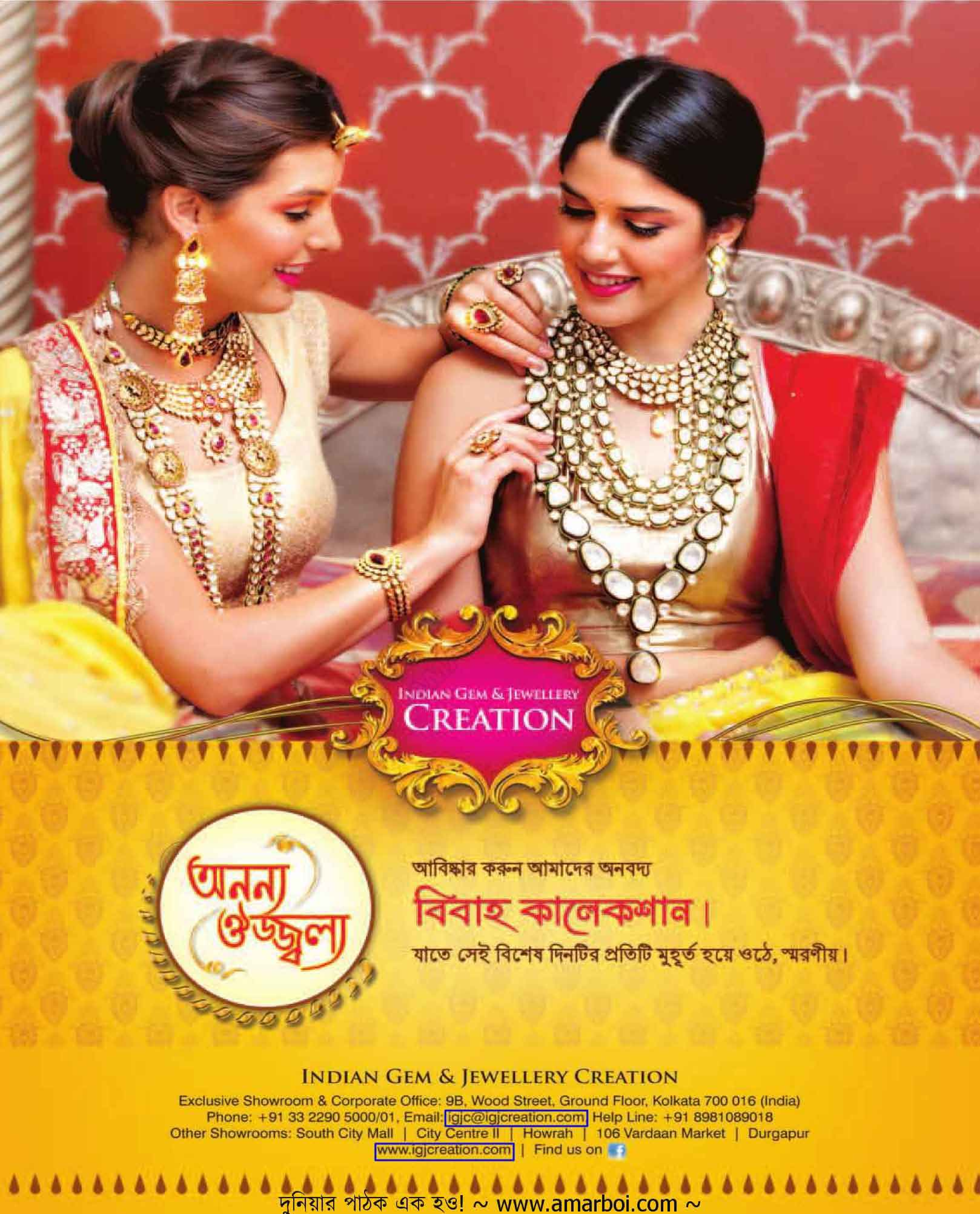
- কেউ যদি পেশাদার কফি টেস্টার হতে চান, তাহলে ফর্মাল ট্রেনিং থাকাটা জরুরি। হয়তো যে কেউ এই পেশায় আসতে পারবেন, কিন্তু কফির খুঁটিনাটি জানা না থাকলে এখানে দক্ষ হওয়া অসম্ভব।
- কফিবিন প্রসেসিংয়ে আলাদা আলাদা প্রক্রিয়া আছে। সেটা ট্রেনিং ছাড়া ব্যাখ্যা করা সম্ভব নয়। কোনটা ইথিওপিয়ান ফ্লেভার আর কোনটা কম্বোডিয়ান— সেটাও বলা সম্ভব নয়।

ছোটবেলায় ছুটি পেলেই টি এস্টেটে যেতাম। মুন্নার আর আন্নামালাই পর্বতমালার চা বাগানগুলিতে তখন আমার নিত্য আনাগোনা ছিল। মনোযোগ দিয়ে দেখতাম টি প্ল্যানটেশনের ব্যাপারস্যাপার। আমার কাকা ওখানে কাজ করতেন। চা বা কফি তৈরির পুরো প্রক্রিয়াটি তখন থেকেই আমার মনের মধ্যে এমন ইম্প্রেশন জাগায় যে, কফি আমার প্যাশন হয়ে দাঁড়ায়। এরপরে ফুড টেকনোলজির উপরে পড়াশোনা করি। মাস্টার্স শেষ করার পর চাকরি খুঁজছিলাম। তখনই কাগজে কফিবোর্ড অফ ইন্ডিয়ার একটি বিজ্ঞাপন দেখি। ওরা কফি টেস্টার খুঁজছিল। আর ওঁদের এমন একজনকে প্রয়োজন ছিল যাঁর ফুড টেকনোলজি নিয়ে পড়াশোনা আছে। ইন্টারভিউয়ের সময় সকলে অবাক হয়ে যান যে আমি একজন মহিলা হয়ে কীভাবে এখানে কাজ করব! কিন্তু আমিও দমবার পাত্রী নই। বলি, সেরকম হলে বিজ্ঞাপনেই উল্লেখ করে দেওয়া উচিত ছিল যে আপনারা শুধু পুরুষ প্রার্থীই চাইছেন! অবশেষে আমার নাছোড়বান্দা মনোভাব দেখে ওঁরা আমায় নির্বাচিত করেন। এরপরে প্রায় ৩৮ বছর ধরে এই পেশায় আছি। বেশ স্যাটিসফায়িং অভিজ্ঞতা বলতে পারেন। অনেক দারুণ অভিজ্ঞতার সাক্ষী থেকেছি এত বছরে। খুব মনে আছে সুইৎজারল্যান্ড ভ্রমণের কথা। ইউরোপীয় কফির নিরিখে ভারতীয় কফির মূল্যায়নের জন্য পাঠানো হয়েছিল ওখানে। জুরিখের কাছে একটি শহরে ছিলাম। ওখানকার স্থানীয় কফি ও লোকজন আমাকে রীতিমতো আকর্ষণ করে। এছাড়া কাজের সূত্রে জার্মানিতে গিয়েছি।



মায়ানমারেও গিয়েছি। আর যত দেশ ঘুরেছি, ততই কফির প্রতি আমার প্রেম আরওই গভীর হয়েছে। কফি যে নিছকই একটি দারুণ পানীয় নয়, বরং কফি তৈরির পিছনে কত মানুষের অবদান, কত গল্প রয়েছে—সেগুলো আমায় বরাবর খুব টানে। পেশাদারভাবে কফি টেস্টিংয়ের ব্যাপারে আমাদের দেশে এখনও অত লোকে জানেন না। কোনও কফি সুস্বাদু না বিস্বাদ, 'স্ট্রং' না 'মাইল্ড', কোন শ্রেণীর কফি, এগুলো ঠিক করার দায়িত্ব আমাদের। কফির গুণগত মানও নির্ধারণ করতে হয়। কফির মূল্যায়নটি হতে হবে বিজ্ঞানসম্মত ও ব্যাখ্যাযোগ্য। আর এর জন্য কফি উৎপাদকদের সঙ্গে সরাসরি কাজ করেছি আমি। কুর্গে গিয়ে সেখানকার কৃষকদের সঙ্গে কথা বলেছি, বুঝিয়েছি কীভাবে কফির মান আরও বাড়ানো যায়। আসলে পুরো প্রক্রিয়ার মূল উদ্দেশ্য হল রিফাইনড কফি তৈরি করা। প্রয়োজনে কেমিকাল অ্যানালিসিসের উপর গুরুত্ব দিতে হয়। আমার নিজের ভীষণ পছন্দ ইথিওপিয়ান ইরগাশেফ (yirgacheffe)। পৃথিবীর সেরা কফি এটি। এত সুন্দর ফ্লেভার আমি আর কোথাও পাইনি। এখন আমার নিজস্ব কনসালটেন্সি আছে। এছাড়া আমি স্পেশালিটি অফ কফি অ্যাসোসিয়েশন অফ ইন্ডিয়ার সঙ্গে যুক্ত। বিদেশের বিভিন্ন কফি চ্যাম্পিয়নশিপে আমি আন্তর্জাতিক বিচারকের ভূমিকা পালন করেছি। আমেরিকা ও ইউরোপের স্পেশালিটি কফি অ্যাসোসিয়েশনের সদস্য আমি। আইডব্লিউসিএ থেকে লাইফটাইম অ্যাচিভমেন্ট পুরস্কার ছাড়াও পেয়েছি একাধিক দেশি-বিদেশি সম্মান। পরিবারের কথা প্রসঙ্গে বলি, আমার মা-বাবা দু'জনেই অসম্ভব সমর্থন করেছেন। বিয়ের পরে আমার স্বামী উৎসাহ জুগিয়েছেন। আর আমার মেয়ে তো আমার কাজ নিয়ে রীতিমতো গর্বিত।

যোগাযোগ:
coffeelab@vsnl.com


INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অনন্য ঔজ্জ্বল্য
আবিষ্কার করুন আমাদের অনবদ্য
বিবাহ কালেকশান।
যাতে সেই বিশেষ দিনটির প্রতিটি মুহূর্ত হয়ে ওঠে, স্মরণীয়।
INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION
Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)
Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com Help Line: +91 8981089018
Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur
www.igjcreation.com | Find us on



হ্যাঁ, সার্কাসের বিচিত্র দুনিয়ার প্রেক্ষাপটে আমাদের এবারের ফ্যাশন। মেক-আপ, পোশাকের কাট এবং স্টাইলিংয়েও সেই একই অনুষঙ্গ।

...বিচিত্র এই কাণ্ডকারখানা

সাকার্স মানেই হাসি-খুশি মজায় ভরা মুহূর্ত। অদ্ভুত ও অভিনব। প্রেক্ষিতের মুডের সঙ্গে মিলিয়েই ফ্রন্ট ফেস প্রিন্টেড কটন শার্ট। সঙ্গে চেকড প্লিটেড ট্রাউজার্স।

পোশাক: স্নেহা অরোরা




প্রেক্ষাপটের রঙিন
মেজাজের সঙ্গে
মিলিয়ে জামায়
হাজার রং।
মাল্টিচেকড
মঙ্গলগিরি কাফতান
টপে সবুজ,
ফুশিয়া, পার্পলের
ইউনিক কম্বিনেশন।

পোশাক: পারমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়
যোগাযোগ: ৪০৬৭ ৪১০৭


এমন বেনারসি
আর কোথায়?
Sriniketan
SHOPPERS' PLEASURE
1964 - 2013
50
FASHIONABLE FIFTY
Phone : 2583 4436 / 37/ 38
E-mail : info@sriniketan.com Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর · হাইল্যান্ড পার্ক · শ্যামবাজার · বারাসাত



স্কাই অ্যান্ড বেলুন
প্রিন্টেড সিল্কের
লং ফ্লোয়িং
ড্রেস। শ্যাওলা
সবুজ, খয়েরি
ও ধূসর নীলের
সঙ্গে কনট্রাস্টিং
উজ্জ্বল অরেঞ্জ
সিল্কের স্কার্ফ।

পোশাক: স্নেহা অরোরা


www.adrijajewel.com
/adrijajewel
পাশে থেকো
সোনা বলে ডেকো
Genesis 4604
Bridal Collection
Adrija™
JEWELLERY COLLECTIONS
Hall Mark Certified Jewellery
Diamonds Certified by: INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE
Renowned astrologers available for consultation
Old Gold exchange offer
Light weight Wedding jewellery also available at our showrooms
ADRIJA SHOWROOMS:
VIP ROAD (OPP BIG BAZAAR): RGM-25/3010, Raghunathpur, Kolkata - 700 059, Ph: 033 2500 9030/31/32/33
AVANI RIVERSIDE MALL: Shop # 8 & 9 (2nd Floor), Ph: 033 2678 0474/75/76



কাফতানের মতোই

হাজার রঙের

মেলা কলিদার

মঙ্গলগিরির কুর্তায়।

মোনোটনি ব্রেক

করতে হলুদ

রঙের ইউনিক

‘স্ক্যালপ’ ব্লক

প্রিন্টেড দোপাট্টা।

পোশাক: পারমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়


LOVE YOUR BODY
BODYCARE
Unveiling our new logo Bodycare
COMFORT FOREVER...
Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com



ব্রাইট ফুশিয়া ও টারকয়াজ়ের হাফ অ্যান্ড হাফ স্যাটিনের শাড়ি। শাড়ি জুড়ে রঙ-বেরঙের বোতামের ডিজিটাল প্রিন্ট। ঝকঝকে ও ঝলমলে।

শাড়ি: রিমি নায়েক
ই-মেল: riminayek@gmail.com

মডেল: শুভমিতা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
স্টাইলিং ও ছবি: স্বরূপ দত্ত
লোকেশন: অজন্তা সার্কাস, এম্পায়ার সার্কাস

টেক ইওর পিক

কলেজ ফেস্টিভালে কোন ধরনের মেক-আপ করবেন? এই সিজ়নে লেটেস্ট মেক-আপ ট্রেন্ডই বা কী? মেক-আপ সংক্রান্ত আপনাদের সব প্রশ্নের উত্তর, মেক-আপের খুঁটিনাটি নিয়ে হাজির মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার বয়স ২৪ বছর। ফ্যাশন, মেক-আপ নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে ভালবাসি। এই সিজ়নের নতুন ট্রেন্ড জানতে চাই।
পত্রলেখা গোস্বামী, নিউ আলিপুর

র‍্যাম্পের অনেক লেটেস্ট ট্রেন্ড আপনি অ্যাপ্লাই করতে পারেন। এই সিজ়নে রেড আর ওয়াইন কালার ভীষণ ট্রেন্ডি। গতবারও ছিল। বাট দেয়ার ইজ় আ টুইস্ট ইন দ্য টেল। রেড আর ওয়াইন প্যালেটের অন্য রং নিয়েও এক্সপেরিমেন্ট করার সুযোগ রয়েছে। বার্গান্ডি, স্কারলেট, ডার্ক পিঙ্ক, পার্পল আমার খুব পছন্দের। যদি আপনি ফর্সা হন, তা হলে রেড বা করাল শেড ট্রাই করতে পারেন। যদি স্কিন টোন গমরঙা হয়, তা হলে পিঙ্ক আর ব্রাউন শেড আপনার জন্যে পারফেক্ট। টেক্সচার নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করুন। অনুষ্ঠানের উপর নির্ভর করে ম্যাট বা গ্লসি শেড ট্রাই করুন। এথনিক ওয়্যারের সঙ্গে মানাবে আবার ওয়েস্টার্ন ওয়্যারের সঙ্গেও ভাল লাগবে। খালি মনে রাখবেন ঠোঁট হাইলাইট করলে চোখের মেক-আপ হালকা রাখবেন। আইলাইনার আর মাস্কারা সে ক্ষেত্রে যথেষ্ট। আর যদি চোখ হাইলাইট করতে চান, তা হলে তো অপশন প্রচুর। ফ্লেশ টিন্টও লাগাতে পারেন বা বিভিন্ন শেডের আইলাইনার। চুলের ব্যাপারে বলব বেঁধে রাখুন। স্ক্রাঞ্চড আপ, মেসি আপডু বা ব্যাকব্রাশ করে রোলড আউট লুক একেবারে পারফেক্ট।



আমি কলেজে পড়ি। মাস্টার্স করছি। সামনেই কলেজের সোশ্যাল আছে। আমি খুব বেশি মেক-আপ করা পছন্দ করি না। অল্প মেক-আপেও কীভাবে সাজব জানতে চাই।
দেবশ্রী কর্মকার, ফুলবাগান

মেক-আপ করা মানেই কিন্তু লাউড সাজগোজ করা নয়। কিপ ইট ন্যাচরাল। ত্বকের কোথাও কোনও সমস্যা থাকলে কনসিলার ব্যবহার করুন। ভাল করে মিশিয়ে, লাইট কমপ্যাক্ট লাগান। চোখে কাজল বা আই লাইনার লাগাতে পারেন। অল্প আই শ্যাডো ব্যবহার করতেও আপত্তি নেই। তবে খুব গাঢ় কোনও শেড লাগাবেন না। ঠোঁটে লিপস্টিকের থেকে আমি বলব লিপ গ্লস লাগান। পিঙ্ক, এপ্রিকট শেড ট্রাই করতে পারেন।



আপনার স্কিন টোন গমরঙা হলে পিঙ্ক আর ব্রাউন শেড আপনার জন্যে পারফেক্ট

মডেল: রুকমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

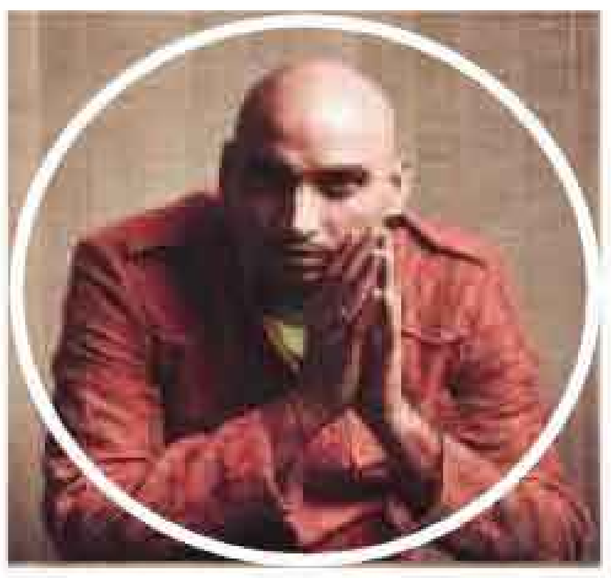


ব্রাউন ফুল স্লিভড টপে
হেভি এম্বেলিশমেন্ট।
সঙ্গে কনট্রাস্টিং অফ
হোয়াইট ফ্লোয়িং স্কার্ট।
অল ওভার সোনালি
অ্যাবস্ট্র্যাক্ট প্রিন্ট।
হেমলাইনে সোনালি
জরির রেফারেন্স।

ETHEREAL & ELEGANT

ডিজাইনার
আর্দি টোন, অ্যাবস্ট্রাক্ট প্রিন্টস,
সামন্ত
ইন্দোওয়েস্টার্ন ফ্লেভার। সম্ভ্রান্ত ও
চৌহানের
বনেদি আবহে আধুনিক
এথনিক
পোশাকের স্টাইল স্টেটমেন্ট।
ক্রিয়েশন।


the gold factory®
আপনার ভালবাসা
ফুলে ফুলে বেড়ে উঠুক
Dr Love®
Feb 1 to 14
11am to 8pm
এই ভ্যালেনটাইন-এ আপনার জীবনের
রোমান্সকে আরও মধুর
করে তুলতে এসে গেছে
Dr. Love এর বাগানের তরতাজা
hallmarked gold creations
সব গয়নার
মজুরির উপর
FLAT
15%
DISCOUNT
LOVE
PENDANTS
STARTING AT
₹2000
Call Dr Love
98745 51357
Chamber Gariahat Opp. Aleya Cinema Ph 24602408/3621
Behala Chowrasta Opp. Barisha Women's College Ph 24457386/7387
Online কিনুন www.mygoldfactory.com



ইন্ডিয়ান ক্রাফ্টসম্যানশিপ ইজ় রুটেড ইন
আওর ট্র্যাডিশন। এক্সপেরিমেন্ট তাকেই
বলে যখন ওয়েস্টার্ন কাট আর ইন্ডিয়ান
টেক্সচার সুন্দরভাবে মিশে যায়।



মডেল:রোজা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
পোশাক: সামন্ত চৌহান, ভেদম (শেক্সপিয়র সরণি)
ফোন:২২৮০০১৩১
ওয়েবসাইট: www.ved-am.com
কানের দুল: মানস
ফোন: ৯৭৪৮০২৪৪১১
লোকেশন সৌজন্য: সোনার তরী, রায়চক অন গ্যাঞ্জেস
ফোন: ৪০৪০৪০৪০
ওয়েবসাইট: www. raichakonganges.com
ছবি: স্বরূপ দত্ত

আসিমেট্রিকাল কুর্তা। অফ হোয়াইট আর সোনালি রঙের কুর্তা। মোনোটনি ব্রেক করতে উজ্জ্বল লাল চুড়িদার।


SENCO G-O-L-D ®
-নতুন তুমি-
Solitaire
শুধু তোমারই জন্য
• ৯,০০০ টাকা থেকে শুরু*
• ২৫,০০০ টাকা মূল্যের উপরে ডায়মন্ড জুয়েলারীতে নিশ্চিত উপহার
ব্র্যান্ডেড বিউটি কিট
মোবাইল ফোন | ট্যাবলেট
সলিটেয়ার ডায়মণ্ড রিং
• সোনা ও হীরের গয়নার ওপর ছাড়
অফারঃ ১৫ই জানুয়ারী - ১৬ই ফেব্রুয়ারী
*০.১০ সেন্ট ও তার উপরের হীরে
Dyuti
Diamond Collection
mudra kol 1344



মেক-আপ

ম্যাজিক

আমরা কেউই নিখুঁত নই। তার জন্য দুঃখ করবেন না। মেক-আপের কাজই তো খুঁত ঢাকা। শুধু চাই একটু প্র্যাকটিস। রইল এমনই কিছু মেক-আপ টিপস।



সামনেই অফিস পার্টি কিংবা বন্ধুদের সঙ্গে গেটটুগেদার। এদিকে চোখের তলায় ভাঁজ, ডার্ক সার্কল, নির্জীব ত্বক, বলিরেখা, ব্রণর দাগ— আয়নার সামনে দাঁড়ালেই মন খারাপ হয়ে যাচ্ছে। ভাবছেন কীভাবে পেয়ে যাবেন এই সব সমস্যার চটজলদি সমাধান? চিন্তা কী! মেক-আপের সাহায্যেই মুখের ছোটখাট খুঁত ঢেকে ফেলুন। হ্যাঁ, ঠিকই শুনছেন মুখের এই ছোটখাট খুঁতগুলো অনায়াসেই ঢেকে যায় সঠিক মেক-আপ স্ট্রোকে। সবই সম্ভব তবে তার জন্য জানতে হবে মেক-আপ করার কয়েকটি বেসিক স্টেপস। আইলাইনার, ব্লাশ-অন, লিপলাইনার শুধু এই ছোট ছোট কয়েকটা জিনিসের ব্যবহারের সঠিক কায়দাই আপনার চেহারায় যোগ করতে পারে নতুন মাত্রা। দরকার একটু অভ্যাসের। একবার রপ্ত করে নিতে পারলেই দেখবেন অনায়াসে আপনিও করতে পারছেন। আসুন দেখে নিই কীভাবে মেক-আপ করলে, আপনার মুখের খুঁতও ঢাকা পড়বে, আবার দেখতেও সুন্দর লাগবে।

কনসিলার

ডার্ক সার্কল, ব্রণ, অ্যাকনে বা ত্বকের কোনও দাগ ঢাকতে কনসিলার ব্যবহার করুন। অনামিকার ডগায় সামান্য কনসিলার নিয়ে হালকা হাতে দাগের ওপর লাগিয়ে নিন। আপনার যদি কনসিলার লাগানোর অভ্যেস না থাকে তাহলে কটন বাডের মুখে সামান্য কনসিলার নিয়ে দাগের ওপর লাগান, এতে আঙুলের ছাপ পড়বে না। ডার্ক সার্কলের সমস্যা থাকলে চোখের নীচে কনসিলার লাগানোর পর ওপরে সামান্য আই ক্রিম লাগাতে পারেন। কনসিলার কেনার সময় নিজের স্কিনটোনের থেকে এক শেড হালকা শেডের কনসিলার কিনবেন।

ফাউন্ডেশন

কনসিলার লাগানোর পর ফাউন্ডেশন লাগান। ফাউন্ডেশন লাগালে একদিকে আপনার মুখের দাগছোপ যেমন ঢাকা পড়বে, সঙ্গে ত্বকের ঔজ্জ্বল্যও বাড়বে। মুখে, কপালে, নাকে ও থুতনিতে ফাউন্ডেশন ফোঁটা ফোঁটা করে লাগিয়ে নিন। মুখ ও গলার সঙ্গে সঙ্গে চোখের পাতার ওপরের





৬ লিপলাইনার দিয়ে ঠোঁট এঁকে নিয়ে তুলি দিয়ে লিপস্টিক লাগান।



৭ ব্লাশ-অন দিয়ে চিকবোন হাইলাইট করুন।

অংশে, জ লাইন, ঘাড়েও অবশ্যই ফাউন্ডেশন লাগাবেন। তারপর ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে দিন। ব্লেন্ড করার সময় তাড়াহুড়ো করবেন না। একটু সময় নিয়ে যত্ন করে ব্লেন্ড করুন। আপনার ত্বক যদি তৈলাক্ত প্রকৃতির হয় তাহলে ফাউন্ডেশনের সঙ্গে কয়েকফোঁটা জল মিশিয়ে নিন। এতে ত্বকে ফাউন্ডেশন ভাল করে বসবে। মেক-আপ সহজে ঘেঁটে যাবে না। শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে ক্রিমযুক্ত ফাউন্ডেশন ব্যবহার করাই ভাল। সবশেষে মুখে, গলায় ও ঘাড়ে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। মেক-আপ ভাল করে সেট করবে।

আই মেক-আপ

চোখ যে মনের আয়না, একথা সর্বজনবিদিত। চোখের মেক-আপের ওপর অনেকটাই নির্ভর করবে আপনাকে কতটা সুন্দর দেখাবে। হয়তো টানা টানা দু' টো চোখের অধিকারী আপনি নন। তা নিয়ে দুঃখ করার কিছু নেই। আপনার দরকার একটু ইন্টেলিজেন্ট মেক-আপের। আমাদের প্রত্যেকের চোখের আকার যেমন আলাদা, ঠিক সেই রকমই চোখের মেক-আপও ভিন্ন হবে। যাঁদের চোখ ছোট তাঁরা চোখের ওপরের ও নীচের পাতায় মোটা করে কাজল লাগাবেন না, এতে চোখ আরও ছোট দেখাবে। বরং চোখের নীচের পাতায় ভেতরের কোণ থেকে বাইরের কোণ অবধি সরু করে কাজল লাগিয়ে ভেতরের দিকে হালকা করে স্মাজ করে দিন, দেখতে ভাল লাগবে। আর আই শ্যাডোর ক্ষেত্রে লাইট শেডের আইশ্যাডো বাছুন। এতে চোখ অপেক্ষাকৃত বড় দেখাবে। সবশেষে আইব্রোর নীচে আউটওয়ার্ড করে সামান্য ট্রান্সলুসেন্ট শিমার লাগিয়ে নিন। চোখ আগের চেয়ে বড় ও উজ্জ্বল দেখাবে। যাঁদের চোখ বড় তাঁরা চোখের ওপরে ও নীচের পাতায় মোটা করে কাজল বা আইলাইনার লাগাতে পারেন। আর আইশ্যাডোর ক্ষেত্রে ডার্ক কালারের আইশ্যাডো ট্রাই করুন। চোখ যদি বসা হয় সেক্ষেত্রে আই মেক-আপ হবে একটু অন্যরকম। চোখের নীচের পাতায় মোটা করে কাজল লাগান। ইচ্ছা হলে ব্রাউন বা কালো আই পেনসিলও ব্যবহার করতে পারেন। তবে এক্ষেত্রে চোখের ওপরের পাতায় আইলাইনার না লাগানোই ভাল। চোখের পাতা ছোট হলে লং ল্যাশ মাসকারা ট্রাই

বিউটি প্রডাক্ট কেনার সময় কম্প্রোমাইজ় করবেন না। সবসময় নামী কোম্পানির কসমেটিকস দিয়ে মেক-আপ করুন।



করুন, অথবা্য মাসকারা শুকিয়ে যাওয়ার পর পাতার সামনের দিকটায় আরও এককোট মাসকারা লাগিয়ে নিন। প্রয়োজনে ফলস আই ল্যাশ ব্যবহার করতে পারেন। চোখের পাতা যদি পাতলা হলে ট্রাই করতে পারেন ভলিউম মাসকারা। অথবা একবার মাসকারা লাগানোর পর শুকিয়ে গেলে আরও এককোট লাগান। চোখের পাতা ঘন দেখাবে।

লিপ মেক-আপ

সুন্দর দেখাতে চোখের মেক-আপ যেমন গুরুত্বপূর্ণ ঠিক তেমনই ঠোঁটের মেক-আপও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, ঠোঁট সুন্দর করে আঁকতে পারলে আপনার সৌন্দর্য এক অন্য মাত্রা পাবে। সরু, মোটা যে ধরনের ঠোঁটই হোক না কেন একটু মুনশিয়ানার সঙ্গে ঠোঁট আঁকতে পারলে খুঁত সহজেই ঢাকা যেতে পারে। আপনার ঠোঁট যদি বেশি মোটা হয় তাহলে কনসিলার দিয়ে ঠোঁটের ধারগুলো মুখের ত্বকের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। তারপর লিপলাইনার দিয়ে ঠোঁটের ন্যাচারাল লিপ লাইনের সামান্য ভেতরে আউটলাইন করুন। এতে ঠোঁট অপেক্ষাকৃত পাতলা দেখাবে। ব্যস তারপর পোশাকের সঙ্গে ম্যাচ করে লিপস্টিক লাগিয়ে নিলেই কমপ্লিট লিপ মেক-আপ। তবে মোটা ঠোঁটের ক্ষেত্রে ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করাই ভাল। আর যাঁদের ঠোঁট অপেক্ষাকৃত সরু তাঁরা নিউট্রাল লাইনার দিয়ে ঠোঁটের ন্যাচারাল লাইনের সামান্য বাইরে দিয়ে লাইন করে নিন। তবে খেয়াল রাখবেন লিপ লাইনার যেন বেশি বোঝা না যায়। তারপর আউটলাইনে যে রং ব্যবহার করা হয়েছে, তার থেকে এক শেড হালকা লিপস্টিক লাগিয়ে নিন। লিপস্টিকের ক্ষেত্রে ব্রাইট রং বেছে নিতে পারেন। সবশেষে ঠোঁটের ঠিক মাঝখানে সামান্য গ্লস লাগিয়ে নিন।





মডেল: রুকমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: ফ্রেঞ্চ কানেকশন, ইউ কে, সাউথ সিটি মল
ফোন: ৪০৬৪৩৪৪১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

মেক-আপ ট্রিকস

খুঁত ঢাকতে মেক-আপ করবেন কীভাবে? জানাচ্ছেন বিউটি এক্সপার্ট কেয়া শেঠ।

মেক-আপ এমন একটা জিনিস যার সাহায্যে একদিকে আপনি যেমন ব্ল্যাক প্যাচ, ব্রণর দাগ, ওপেন পোরস ও আরও নানান খুঁত ঢাকতে পারবেন তেমনই মুখের সুন্দর জিনিসগুলো হাইলাইট করতে পারবেন। যাঁদের নাক ভোঁতা তাঁরা নাকের দু'পাশে ডার্ক শেড দিয়ে ওপরে হাইলাইটার লাগান, নাক অপেক্ষাকৃত টিকালো লাগবে। যাঁদের চোখ দু'টো খুব কাছাকাছি তারা চোখের ভেতরের কোণাটা সামান্য ছেড়ে দিয়ে কাজল পরুন। আর দু'চোখের মধ্যে দূরত্ব বেশি থাকলে কাজল দিয়ে ভেতরের কোণাটা ভাল করে এঁকে নিন। ঠোঁট সরু হলে প্রথমে ঠোঁটের ওপর বেস লাগিয়ে ন্যাচারাল লিপলাইনের সামান্য বাইরে দিয়ে ঠোঁট আউটলাইন করুন।

যোগাযোগ: ২৪৬০৯৯৯১-৫



বয়স অল্প কিন্তু এখনই বলিরেখা পড়তে শুরু করেছে? সঙ্গে ডার্ক সার্কলের সমস্যা? রূপ সংক্রান্ত হাজারও সমস্যা সমাধানে ঘরোয়া টিপস নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

রূপ রুটিন



■ আমার বয়স ৩৪ বছর। আমার ডার্ক সার্কলের সমস্যা আছে। চোখ দু'টো সবসময় ক্লান্ত দেখায়। কী করলে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাব? ঘরোয়া সমাধান জানালে উপকৃত হব।

দেবারতি চট্টোপাধ্যায়, বেলঘরিয়া

অপুষ্টি, স্ট্রেস, অপর্যাপ্ত ঘুম বা বংশগত কারণেও অনেকসময় ডার্ক সার্কলের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এগুলোর মধ্যে ঠিক কোন কারণে আপনার ডার্ক সার্কলের সমস্যা দেখা দিয়েছে সেটা প্রথমে জানতে হবে। আর ঘরোয়া উপায় হিসাবে বলব প্রতিদিন অনামিকাতে সামান্য আমন্ড অয়েল নিয়ে দু'চোখের চারপাশে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে এক মিনিট করে মাসাজ করুন। তবে মাসাজ করার সময় একটা জিনিস মাথায় রাখবেন, যেকোনও একদিকে মাসাজ করবেন। ১৫ মিনিট রেখে ভিজে তুলো দিয়ে মুছে নিন। এর পাশাপাশি আরও কয়েকটা ঘরোয়া টোটকা ট্রাই করতে পারেন। সমপরিমাণে আলুর রস ও শসার রস একসঙ্গে নিয়ে চোখের নীচে ভাল করে লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এতে ডার্ক সার্কলের সমস্যা অনেক কমবে। আর চোখের ক্লান্তিভাব কাটানোর জন্য কাজের ফাঁকে যখন একটু সময় পাবেন তখন গোলাপ জলে তুলো ভিজিয়ে বন্ধ চোখের ওপর রেখে রিল্যাক্স করুন। দেখবেন চোখের ক্লান্তিভাব নিমেষে দূর হয়ে যাবে। এর পাশাপাশি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্টও খেতে পারেন।



■ আমার বয়স ২৬ বছর। কিন্তু এখনই আমার মুখে বলিরেখা দেখা দিতে শুরু করেছে। অনেক অ্যান্টি এজিং ক্রিম ব্যবহার করেছি। কিন্তু বিশেষ উপকার পাইনি। এই নিয়ে আমি

খুব চিন্তিত। কী করব বুঝতে পারছি না।
তিয়াসা চক্রবর্তী, নাকতলা

আপনার ত্বক কী ধরনের তা চিঠিতে উল্লেখ করেননি। তবে সাধারণত শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে বলিরেখার সমস্যা বেশি দেখা দেয়। আবার যাঁরা দিনের বেশ অনেকটা সময় রোদে বাইরে থাকেন তাঁদেরও কম বয়সে বলিরেখার সমস্যা দেখা দেয়। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনাকে কয়েকটা নিয়ম মেনে চলতে হবে। প্রথমেই বলব মুখ ধোওয়ার সময় কখনই সাবান ব্যবহার করবেন না। এতে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যাবে। সাবানের পরিবর্তে ক্লেনজিং জেল বা ক্রিম ব্যবহার করুন। রোদে বাইরে বেরনোর আগে মুখে ও গলায় উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগাতে ভুলবেন না। বলিরেখা কমাতে একটা ফেশ প্যাকও ট্রাই করতে পারেন। মধু, দই ও সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে নিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকা হাতে আপওয়ার্ড ও আউটওয়ার্ড মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। এর সঙ্গে বলব কোনও ভাল সালতঁে গিয়ে মাসে দু'বার ফেশিয়াল করান। এতে বলিরেখার সমস্যা কমবে, ত্বকের জেল্লা বাড়বে।

■ আমার বয়স ২২ বছর। বেশ কিছুদিন ধরে আমি খুশকির সমস্যায় ভুগছি। সঙ্গে খুব চুলও পড়ছে। প্লিজ় আমাকে কিছু সমাধান বলুন।
বিনতা মজুমদার, বাঁশদ্রোণী

প্রতিদিন তুলোয় নন- অয়েলি হার্বাল হেয়ার টনিক স্ক্যাল্পে লাগান। তবে মাসাজ করবেন না। কারণ, আপনার যেহেতু চুল পড়ছে সুতরাং বোঝাই যাচ্ছে আপনার চুলের গোড়া এমনিতেই দুর্বল। ফলে মাসাজ করলে চুল আরও বেশি পড়বে। সপ্তাহে একদিন হট অয়েল ট্রিটমেন্টও করতে পারেন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে অলিভ অয়েল বা তিলের তেল নিয়ে সামান্য গরম করে স্ক্যাল্পে ভাল করে মাসাজ করে নিন। সারারাত রেখে দিন। পরেরদিন সকালে পাতিলেবুর রস স্ক্যাল্পে ভাল করে লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু দিয়ে শ্যাম্পু করুন। এর পাশাপাশি স্যালাড, স্প্রাউটস, দই, ফল বেশি করে খান। প্রয়োজন হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্টও খেতে পারেন।



বলিরেখা কমাতে একটা ঘরোয়া ফেশ-প্যাক ট্রাই করতে পারেন। মধু, দই ও সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে নিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে ও গলায় ভাল করে লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এতে বলিরেখার সমস্যা কমবে, ত্বকের জেল্লাও বাড়বে।



■ আমার বয়স ৩৪ বছর। যতদিন যাচ্ছে আমার ত্বক ততই রুক্ষ হয়ে যাচ্ছে। আমি চাকরি করি। ফলে রূপচর্চা করার বিশেষ সময় পাই না। ত্বক কোমল আর উজ্জ্বল করার কিছু ঘরোয়া সহজ উপায় জানালে ভাল হয়।
নন্দিতা বসু, কোচবিহার

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে, আপনার ত্বক এমনিতেই বেশ শুষ্ক প্রকৃতির। তাই আপনাকে বলব, সাবানের পরিবর্তে ক্লেনজিং ক্রিম ব্যবহার করুন। ইচ্ছা হলে আপনি বাড়িতেও ক্লেনজ়ার তৈরি করে নিতে পারেন। আধকাপ ঠান্ডা দুধের সঙ্গে পাঁচ ফোঁটা ভেজিটেবল অয়েল মিশিয়ে বোতলে ভরে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নিন। ব্যস তৈরি আপনার হোম ক্লেনজ়ার। এই ক্লেনজ়ার দিয়ে তুলোর সাহায্যে মুখ পরিষ্কার করুন। এর পাশাপাশি মধুর সঙ্গে অল্প দুধ মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে লাগান। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বক কোমল হবে, সঙ্গে ত্বকের জেল্লাও বাড়বে।

প্রশ্ন পাঠান:
sananda@abp.in



ডায়াবিটিস: প্রতিরোধ ও চিকিৎসা



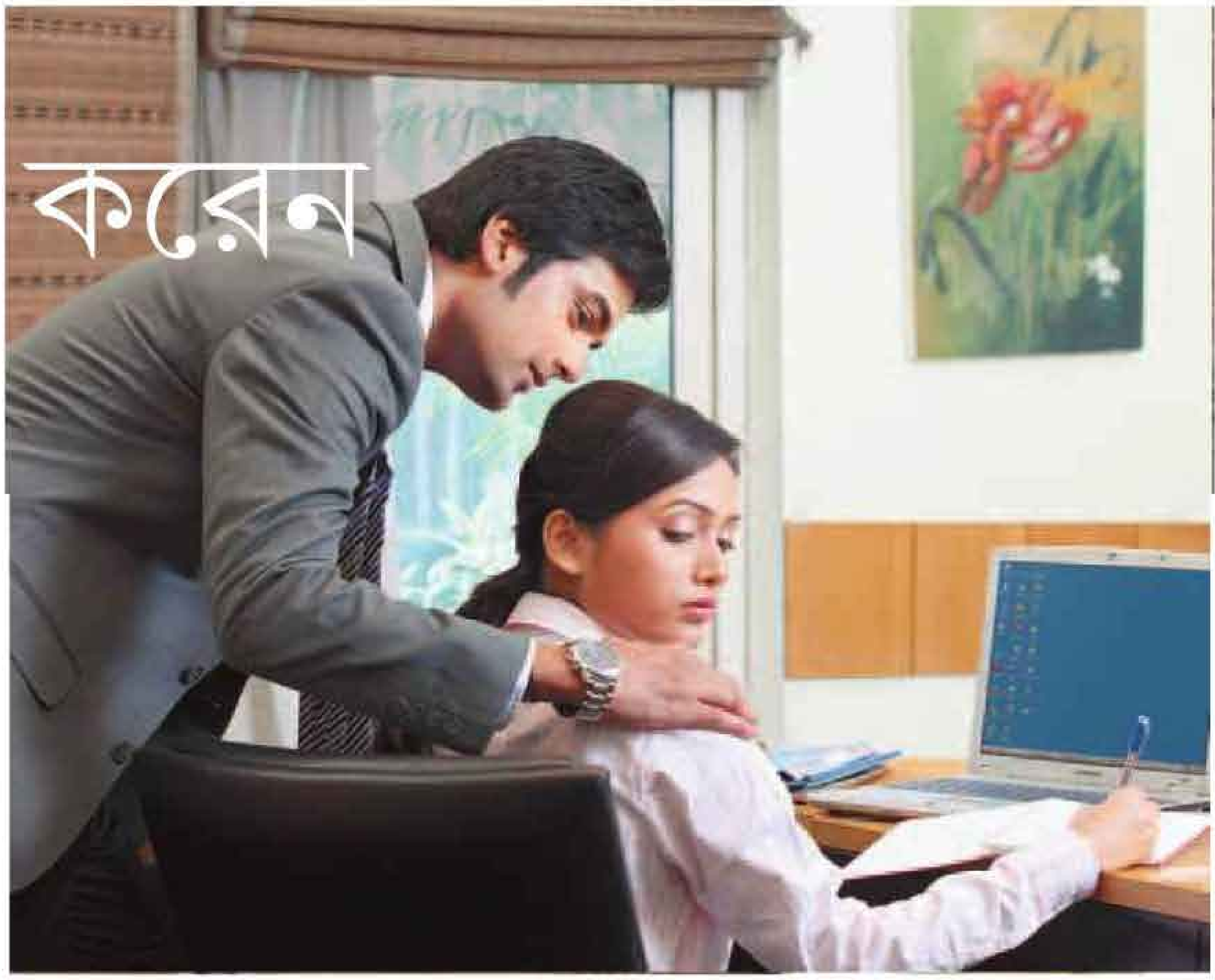
অল্পবয়সিদের মধ্যেও ডায়াবিটিকের সংখ্যা প্রচুর। জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

লাইফস্টাইল ডিজিজ় বলতে গেলে এখন এক নম্বরেই আসে ডায়াবিটিস। ঘড়ির কাটা মেনে এমন জীবনে এখন আমরা অভ্যস্ত হয়ে গেছি যে সকাল থেকে ছুটেই চলেছি। ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমনো পর্যন্ত হাজার একটা কাজ, দায়িত্ব, স্ট্রেস, টেনশন। সেইসঙ্গে সেডেন্টারি লাইফস্টাইল, জাঙ্ক ফুডের প্রতি ভালবাসা, কেরিয়ার নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা, সম্পর্কের প্রতি উদাসীনতা সব মিলিয়ে জটিল জীবন। শরীরের যত্ন নেওয়ার ফুরসত নেই, মানসিক উন্নতি ইচ্ছে নেই। আর এই নিরন্তর দৌড়নোর ফলে আমাদের গ্রাস করে ফেলছে স্ট্রেস, অ্যাংজাইটি, যা ডায়বিটিস তো বটেই, আরও অন্যান্য নানা শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার কারণ। সারা বিশ্বে ডায়াবিটিস আজ মারাত্মক আকার ধারণ করেছে আর ভারতে তো ছবিটা আরও ভয়াবহ। বিশেষ করে গত কয়েক বছরে শহরে ডায়াবিটিকদের সংখ্যা হু হু করে বেড়ে গেছে। আর আজকাল ২০-৩০ বছরের মহিলাদের মধ্যে ডায়াবিটিস দেখা যায়। নিয়মিত ওষুধ খেতে হয়। খুব ভাল করে যদি খেয়াল করেন, দেখবেন এরা প্রায় সবাই মোটা। কলেজে পড়ার সময় থেকেই হয়তো অনেকে মোটা হতে শুরু করেছেন, বা বাচ্চা হওয়ার পর ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার কোনও চেষ্টাই করেননি। এদের মধ্যে অনেকেরই আবার হয়তো প্রেগনেন্সির সময় জেস্টেশেনাল ডায়াবিটিসের সমস্যা ছিল। মনে হতেই পারে যে এরকম কেন হয়? উত্তর সেই একটাই, আমাদের লাইফস্টাইল। শুধুমাত্র খাওয়াদাওয়ার কথাই ভাবুন না। অতিরিক্ত পরিমাণে ফ্যাট আর শুগার (শিঙারা-জিলিপির মারাত্মক কম্বিনেশন) এখন তো এতেই আমরা স্বচ্ছন্দ। বাড়ির ডাল ভাত মুখেই রোচে না। তারপর তো এক্সারসাইজ়ের প্রতি তীব্র অনীহা আছেই। ফলে শরীরে ইনসুলিনের মাত্রা বেড়ে যায়। ইনসুলিন এমন এক হরমোন যা শুগারকে ফ্যাটে পরিবর্তন করে। এর ফলে মাঝেসাঝে ঠিকঠাক খাওয়া না হলেও শরীর অসুস্থ বোধ করে না। কিন্তু ইনসুলিন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে, ফ্যাট তৈরি হয় ঠিকই, কিন্তু শরীর ইনসুলিন রেসিসটেন্ট হয়ে যায়। ব্লাড গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যে আরও বেশি করে ইনসুলিনের প্রয়োজন পড়ে। আর যে মুহূর্তের ইনসুলিনের যোগান বন্ধ হয়ে যায়, ডায়াবিটিসের সমস্যা দেখা যায়। মহিলাদের কোমর, হিপে এবং পেটে অতিরিক্ত মেদ থাকলে শরীরে হরমোনাল পরিবর্তন হয় যা বিষয়কে আরও জটিল করে দেয়। তাই একবার মোটা হতে শুরু করলে তখন কিন্তু আর পিছনে ফেরার সুযোগ থাকে না। তবে সমস্যা থাকলে তার সমাধানও থাকে। এখন আমাদের চিকিৎসাব্যবস্থা এতটাই আধুনিক যে ওবিসিটি আর ডায়াবিসের ট্রিটমেন্ট শুধুই ওষুধ নির্ভর নয়। বেরিয়াট্রিক সার্জারি অতিরিক্ত মেদ ও ডায়াবিটিস দূর করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ব্লাড শুগার তাড়াতাড়ি কমে যায়। তবে ওজন কমতে কয়েক দিন বা সপ্তাহ লাগে। কিন্তু সবাই জানে প্রিভেনশন ইজ় বেটার দ্যান কিওর। তাই ডায়াবিটিস সারানোর থেকে আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত প্রতিরোধ করা। হঠাৎ করে একদিন স্যালাড, গ্রিলড ফিশ খাওয়া বা সকালে হাঁটা যথেষ্ট নয়। পুরো লাইফস্টাইলেই পরিবর্তন আনতে হবে। সবই তো অভ্যেসের ব্যাপার। ছোট থেকেই হেলদি লাইফস্টাইল গড়ে তুলুন। স্বাস্থ্যকর খাবার খান, নিয়মিত এক্সারসাইজ় করুন। প্রথমে ভাল না লাগলেও দেখবেন একদিন এটাই অভ্যাস হয়ে যাবে। মনে রাখুন হেলদি লাইফস্টাইল ইজ় আ ওয়ে অফ লিভিং।



যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩, rambodoc@gmail.com.
মডেল: দিতি, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

বস উত্ত্যক্ত করেন



সহকর্মীদের সহযোগিতা ও সঠিক সাক্ষ্যদান আপনার অভিযোগ প্রমাণ করতে সাহায্য করবে।

আমি ও আমার স্বামী দুজনেই ডাক্তার। আমাদের প্রথম সন্তান অটিস্টিক। আমরা দ্বিতীয় সন্তান দত্তক গ্রহণ করতে চাই।

একটি সন্তান থাকা অবস্থায় কী দত্তক নেওয়া সম্ভব? প্রথম সন্তান অটিস্টিক বলে কি কোনও অসুবিধে হতে পারে?
শ্রীময়ী গুপ্ত, সল্ট লেক



হিন্দু অ্যাডপশন অ্যান্ড মেন্টেনেন্স অ্যাক্ট-এর ১১ নং ধারা অনুযায়ী একটি সন্তান থাকা অবস্থায় আপনারা দ্বিতীয় সন্তান দত্তক নিতে পারেন, কিন্তু সেক্ষেত্রে প্রথম সন্তান ছেলে হলে আপনারা একটি কন্যা সন্তান দত্তক নিতে পারেন অথবা আপনাদের প্রথম সন্তান যদি কন্যা হয় সেক্ষেত্রে আপনারা পুত্র সন্তান দত্তক নিতে পারেন।

আমাদের তিন ভাইয়ের একসঙ্গে একটি জমি ছিল। বেশ কয়েক বছর আগে আমরা ওখানে একত্রে ফ্ল্যাট সিস্টেমে একটি বাড়ি নির্মাণ করি। এখন আমি আমার ফ্ল্যাটটি আলাদা করে নিতে চাই।

আইনত তা কীভাবে সম্ভব?
বিশ্বতোষ ধর, গড়িয়া

আপনার ফ্ল্যাটটিকে যদি যৌথ সম্পত্তি থেকে আলাদা করে নিতে চান সেক্ষেত্রে আপনাকে আপনার ভাইদের সম্মতি নিয়ে একটি পার্টিশন দলিল করে নিতে হবে। কিন্তু আপনার ভাইয়েরা যদি তাতে রাজি না হন, সেক্ষেত্রে আদালতে আপনার সম্পত্তির একক অধিকার চেয়ে একটি পার্টিশন স্যুট দাখিল করতে হবে।

বিয়ের পরে আমি মুম্বইতে থাকতাম। সাংসারিক অশান্তির কারণে কলকাতায় ফিরে আসি। তারপর মিউচুয়াল ডিভোর্স হয়ে যায় কয়েক মাস আগে। কিন্তু আমি বার বার অনুরোধ করেও এখনও স্বামীর কাছে মুম্বইতে থেকে যাওয়া অনেক জিনিস ফেরত পাইনি। আমার অনুরোধকে তিনি পাত্তাই দেননি। এ ব্যাপারে তাঁকে ইন্ধন জুগিয়েছেন তাঁর মা।

কীভাবে আইনত এই জিনিসগুলো আমি ফিরে পেতে পারি?
রেশমি বাগচী, নিউ আলিপুর

আপনার বিয়েতে পাওয়া জিনিসপত্র যদি আপনার প্রাক্তন স্বামী ফেরত না দিয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনি দিওয়ানি আদালতে আপনার জিনিসপত্র ফেরত দেওয়ার একটি আর্জি জানাতে পারেন, বা ইন্ডিয়ান পেনাল কোড-এর ৪০ নং ধারা অনুযায়ী ওঁর বিরুদ্ধে আপনার জিনিসপত্র আটকে রাখার মামলা রুজু করতে পারেন। উভয় ক্ষেত্রেই আদালত সাক্ষ্যপ্রমাণাদি বিবেচনা করে উপযুক্ত রায় প্রদান করবেন।

আমি ছ'বছর ধরে একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করি। আমার সুপারভাইজ়ার আমাকে নানাভাবে উত্ত্যক্ত করার চেষ্টা করতেন। বাধ্য হয়ে আমি হ্যারাসমেন্ট সেলে কমপ্লেন করি। ওকে ওয়ার্নিং দেওয়া হয়। তারপর থেকে আমি যথেষ্ট ভাল কাজ করলেও আমার কোনও প্রমোশন বা ইনক্রিমেন্ট হয়নি। আমি সুপারভাইজ়ারের বিরুদ্ধে আইনি পদক্ষেপ নিতে চাই।

১) এ ধরনের মামলা কি করা সম্ভব?
২) আমাকে ওঁর বিরুদ্ধে কী ধরনের প্রমাণ সংগ্রহ করতে হবে?
৩) এই ধরনের মামলার নিষ্পত্তি হতে কত সময় লাগে? এতে আমার ক্ষতি হবে না তো?
মঞ্জীরা চক্রবর্তী, সেলিমপুর

১) আপনার সুপারভাইজ়ার যদি আপনাকে ইচ্ছাকৃতভাবে হেনস্থা করতে থাকেন বা আপনার প্রমোশনে বাধা সৃষ্টি করেন সেক্ষেত্রে আপনি ওঁর বিরুদ্ধে পুলিশের কাছে অভিযোগ জানাতে পারেন বা সরাসরি মহামান্য আদালতের শরণাপন্ন হতে পারেন।
২) ওঁর বিরুদ্ধে অভিযোগ প্রমাণ করার জন্য উপযুক্ত তথ্য আদালতে দাখিল করতে হবে যা থেকে প্রমাণিত হয়, তিনি ইচ্ছাকৃতভাবে আপনাকে হেনস্থা করছেন বা উন্নতিতে বাধা সৃষ্টি করছেন। এছাড়াও আপনার সহকর্মীদের সহযোগিতা ও সঠিক সাক্ষ্যদান আপনার অভিযোগ প্রমাণ করতে সাহায্য করবে।
৩) আদালতে মামলা কবে নিষ্পত্তি হবে তা বলা মুশকিল। মামলায় আপনার চাকরির ক্ষেত্রে ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা নেই, কিন্তু যদি চাকরি থেকে বরখাস্ত করা হয় সেক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠানের বিরুদ্ধে মামলা করতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮



ওয়র্ক রেজ়লিউশন

অফিসে সারা বছর দারুণ কাটাতে চান? আপনার জন্য হাজির নতুন বছরে অফিসের জন্য ব্র্যান্ড নিউ ওয়র্ক রেজ়লিউশন। ব্যস, আর দেরি নয়। তৈরি করে নিন নিজেকে।

নতুন বছর মানে শুধু ক্যালেন্ডারের পাতা উল্টে যাওয়া আর তারিখ বদলে যাওয়া নয়। নতুন বছর মানে নতুন সময়, নতুন উদ্যম। তাই একের পর এক রেজ়লিউশন। খাওয়াদাওয়া, ফিটনেস থেকে পোশাক-আশাক সবকিছুতেই ভোলবদলের জন্য নতুন প্রতিশ্রুতি। তা কাজের জায়গাটাই বা বাদ যাবে কেন? একটু চেঞ্জ অফ অ্যাপ্রোচ, অনেককিছুই বদলে দিতে পারে। মানছি প্রত্যেকটা চাকরির ধরন আলাদা। কিন্তু কতগুলো বেসিক ব্যাপার তো একই থাকে। প্রথমেই বলি, কাজের জায়গায় এবার শুধু কাজটাই করুন। না গম্ভীর মুখে কেজো হওয়ার কথা বলছি না। একটু আধটু গসিপ না করলে তো হিউমারটাই বিদায় নেবে। সারাক্ষণ ওয়র্ক কালচার আর সিস্টেমকে দুষে যাওয়া—এই নেগেটিভ অ্যাপ্রোচটা থেকে বেরিয়ে আসুন। তার থেকে এই সিচুয়েশনেও 'ভাল' করার চ্যালেঞ্জটা নিজের দিকে ছুঁড়ে দিন। দেখবেন এক্সট্রা কোনও ইমোশনাল ব্যাগেজ ছাড়াই বাড়ি ফিরতে পারছেন। সুইচ অন, সুইচ অফও সহজেই করতে পারছেন। বছরের শুরু থেকেই কোনও সমস্যার মুখোমুখি হলে, তখন সেটাকে সরাসরি সামাল দিন। কাজের প্রতি ক্লিয়ার অ্যাপ্রোচ, অনেক ছোটখাটো সমস্যা এড়িয়ে চলতে সাহায্য করে। সবার যে আবার কাজটা খুব পছন্দের হয়, তা নয়। হ্যাঁ, তাঁরাও রেজ়লিউশন তৈরি করতে পারেন। কাজটা যদি ভাল না লাগে, তাহলে সেটা তাড়াতাড়ি শেষ করতে পারলে নিশ্চয় ভাল লাগবে। তাই প্ল্যান আহেড। কাজেরও কোয়ালিটি নষ্ট হবে না, আবার নিজের জন্য সময়ও বাঁচবে। মাঝেমধ্যে ঘুরেও আসতে পারবেন। আর আয়ত্তের বাইরে কিছু থাকলে, ইগনোর করুন। ব্যালেন্স ঠিক থাকবে।

মডেল: অন্বেষা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড, **ফোন**: ৩০৪৮৬৩০৩
ছবি: শুভেন্দু চাকী

ঘুমনোর দু'ঘণ্টা আগে ডিনার করুন



ওজন কমাতে এবং সুস্থ থাকতে তাড়াতাড়ি ডিনার করার অভ্যেস করুন। পরামর্শ দিলেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

প্রতিদিন রাতে ঘুমনোর আগে কী করেন? হলফ করে বলতে পারি, বেশিরভাগই বলবেন, টিভি দেখি, ম্যাগাজিনের পাতা ওল্টাই, বাড়ির লোকজনদের সঙ্গে গল্পগুজব করি। মোদ্দা কথা, অ্যাক্টিভিটি লেভেল একেবারেই কম থাকে। আর তার সঙ্গে মেটাবলিজম রেট ও হজম করার ক্ষমতাও। আমরা এখন এমন লাইফস্টাইলে অভ্যস্ত যে বাড়ি ফিরেই ডিনার খাওয়ার কথা ভাবতে পারি না। তখন চাই জলখাবার। আর সেটা যদি চিপস, চানাচুর, তেলেভাজা হয়, তা হলে তো কথাই নেই। তারপর রাত করে পছন্দের সিরিয়াল দেখতে দেখতে ডিনার। মনে হতেই পারে, এতে অসুবিধের কী আছে? ঠিকই আপনার কোনও অসুবিধে হয়তো হয় না, কিন্তু পেটের হয়। ওভারলোডিংয়ের ফলে সে খাবার হজম করতে পারে না। তাই আমি বলি, সন্ধে ছ'টা-সাড়ে ছ'টা প্রপার মিল খেয়ে, আটটা-সাড়ে আটটায় খুব হালকা কিছু খান।

খাবার হজম করার প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে কিন্তু ক্যালরি বার্ন হয়। রাতে শরীরের কোষগুলো এনার্জি বা নিউট্রিয়েন্ট অ্যাবসর্ব করতে অনেক বেশি সময় নেয়। কারণ এই সময় এনার্জির খুব একটা প্রয়োজনও থাকে না। তাই পেটের উপর বেশি চাপ পরলে, সব খাবার তো হজম হয়ই না, উল্টে ফ্যাট হিসেবে শরীরের বিভিন্ন অংশে জমা হয়, সে আপনি আনহেলদি খাবার খান বা প্রচণ্ড হেলদি। আর সবচেয়ে খারাপ অভ্যেস প্রচুর খেয়ে সঙ্গে সঙ্গে ঘুমিয়ে পরা। খালি পেটে যেমন ঘুম আসে না, ঠিক তেমনই বেশি খেলে ঘুম ভাল হয় না। ক্যালরি বার্নের জন্যে ভাল ঘুম খুব দরকার।



আমরা যখন ঘুমোই বডি সেল রিপেয়ার্ড হয়(ঠিক যে কারণে আমরা রাতে মুখে দামি ক্রিম লাগাই), হরমোনাল ব্যালেন্স ভাল হয়, সেল রিজুভিনেশন হয়, পরের দিনের জন্যে আমাদের শরীর তৈরি হয়। ঘুম ভাল না হলে হরমোন বা লিন টিস্যু, ফ্যাট বার্নিং প্রসেসকে সাপোর্ট করতে পারে না। রাতে ঘুমনোর সময় শরীরের কাজ একমাত্র 'রিপেয়ার অ্যান্ড রিজুভিনেট'। এবার যদি বেশি খেয়ে ফেলেন, তা হলে শরীর দোটানায় পরে যায়। খবার হজম করবে, না সেল রিপেয়ার করবে বুঝতে পারে না। ফলে খাবারও ঠিকমতো হজম হয় না, সেল রিজুভিনেটও পুরোপুরি হয় না। ফলে সকালে ঘুম থেকে উঠে শুধু ক্লান্তই লাগে না, পেট ফুলে যায়, অ্যাসিডিটি হয়, ঢেঁকুড় ওঠে।

এবার আপনাদের মনে হতেই পারে যে ডিনারে খাবারের পরিমাণ কমানো বা সকাল সকাল খেয়ে নেওয়া একেবারেই অসম্ভব। কিন্তু ঘুমনোর দু'ঘণ্টা আগে খাওয়া কিন্তু লংটার্মের জন্যে খুব ভাল। এতে শরীর শুধু ভাল থাকে না, ওজনও কমে। যদি নিয়মিত দশটা-সাড়ে দশটার মধ্যে ঘুমতে পারেন আর সকালে তাড়াতাড়ি উঠতে পারেন, দেখবেন শরীর, মন, মেজাজে তার সুন্দর প্রভাব পড়ছে। অন্যদিকে বেশি রাত করে খেলে শরীরে টক্সিন জমতে শুরু করে, যার প্রভাব কতটা ক্ষতিকর নিশ্চয় বলে বোঝাতে হবে না। পেট ফোলা, কনস্টিপেশন, বডি ফ্যাট লেভেলের বেড়ে যাওয়া, স্ট্রেচ মার্ক, সবই এই টক্সিনের লক্ষণ। সুতরাং নিজের খাওয়াদাওয়ার প্যাটার্নে একটু পরিবর্তন করুন। ডিনারে স্যুপ, স্যালাড, গ্রিলড ফিশের মতো হালকা খাবার খেয়ে দেখুন, দেখবেন আপনার শরীর সুস্থ ও সুন্দর থাকবে।

মডেল: সংজ্ঞা, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

খাওয়াদাওয়া ও অ্যাক্টিভ থাকা



আপনি কি অল্পেতেই ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন? কাজে কোনও উৎসাহ পাচ্ছেন না? জেনে নিন কি হবে আপনার ডায়েট প্ল্যান।

আমার বয়স ২৬ বছর। আমি চাকরি করি। গত এক বছর আমি মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া ছেড়ে দিয়েছি। আগে কোনও অসুবিধা হত না। কিন্তু এখন অল্পেতেই ক্লান্ত হয়ে পড়ছি। কাজ করার কোনও এনার্জি পাচ্ছি না। প্লিজ় কিছু সাজেস্ট করুন।

অলকানন্দা বসু, নাগেরবাজার

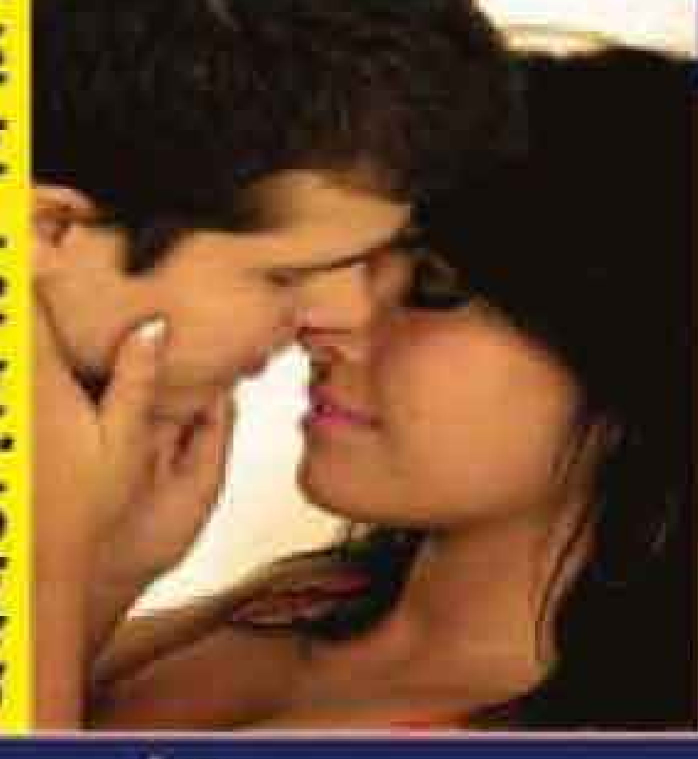
আচ্ছা, আমাকে একটা কথা বলুন তো, ধরুন আপনার গাড়িতে পুরো পেট্রোল নেই তাহলে কি গাড়ি ভাল চলবে? নিশ্চয়ই নয়। আমাদের শরীরটাও অনেকটা গাড়ির মতোই। শরীরকে ভাল করে চালানোর জন্য এনার্জির প্রয়োজন। আর এনার্জি আসে আমরা যে খাবার খাই তার থেকেই। যদি প্রয়োজনীয় ভিটামিন, মিনারেলের অভাব দেখা দেয়, তাহলে আপনার শরীর এনার্জি পাবে কোথা থেকে? যাঁরা নিরামিষ খাবার খান তাঁদের শরীরে সাধারণত ভিটামিন বি ১২ –এর অভাব দেখা দেয়। কারণ, এই ভিটামিন বি ১২ – এর মূল উৎসই হল মাছ, মাংস, ডিম। আপনি যেহেতু মাছ, মাংস বা ডিম কোনটাই খান না। তাই আপনাকে বলব বেশি করে দুধ খেতে। দই বা ছানাও খেতে পারেন। সঙ্গে বেশি করে সবুজ শাক-সবজি, মরশুমি ফল খান। এর পাশাপাশি আপনাকে বলব বি ১২ সাপ্লিমেন্ট খান। এতে আপনার এনার্জি লেভেল বহুগুণ বাড়বে। কাজেও উৎসাহ পাবেন।

মডেল: দিতি, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



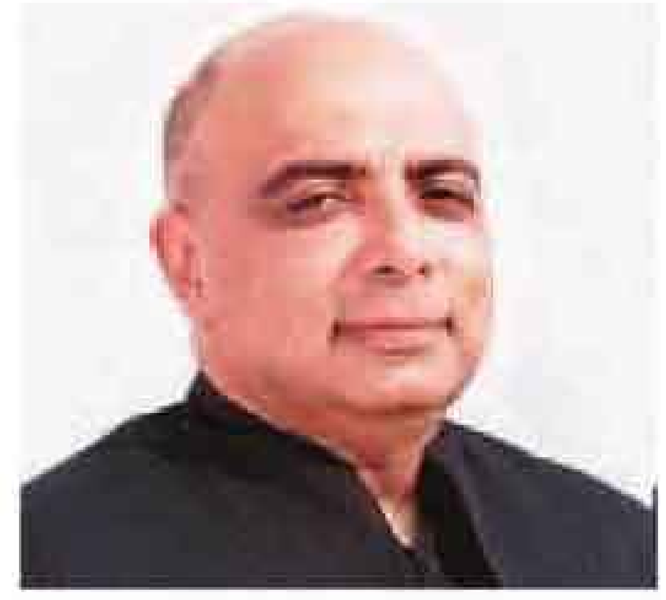
পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in







কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? মুশকিল আসানে আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।



কাট অ্যান্ড স্টাইল



আমার বয়স ২২ বছর। চেহারা বেশ ছোটখাট। উচ্চতা ৫ ফিট মতো। আমি শুনেছি স্ট্রাইপড পোশাক পরলে নাকি আরও বেঁটে দেখায়। এটা কি সত্যি? আমার কী ধরনের পোশাক পরা উচিত? আমি শাড়ি পরতেও খুব ভালবাসি। কোন ধরনের শাড়ি পরলে আমাকে ভাল লাগবে?

অন্তরা মুখোপাধ্যায়,
ই-মেল মারফত

এটা সত্যি যে হরাইজ়ন্টাল স্ট্রাইপড পোশাক পরলে বেঁটেদের আরও বেঁটে লাগে। তবে আপনি নির্দ্বিধায় ভার্টিকাল স্ট্রাইপসের পোশাক পরতে পারেন। এতে আপনাকে লম্বা দেখাবে। আসলে ভার্টিকাল স্ট্রাইপ ইলংগেশনের ইলিউশন



ভার্টিকাল স্ট্রাইপড প্যান্ট ▶

টোন অন টোন শাড়ি


OSHEA
HERBALS
THE PURITY OF AYURVEDA
YOU DESERVE A FLAWLESS SKIN
OSHEA 9-in-1 Multipurpose Night Cream PhytoNIGHT
Enriched with
Hippocastanum Seed Extract
9 PROBLEMS
ONE SOLUTION
for a ravishing & spotless you
OSHEA HERBALS PhytoLIGHT 9-in-1 Multipurpose Day Cream with SPF 25 PA++
9-in-1
Multipurpose
CREAM
OSHEA HERBALS 9-in-1 Multipurpose Night Cream PhytoNIGHT
PhytoNIGHT
Multipurpose Night Cream
PhytoLIGHT
Multipurpose Day Cream
ওশিয়া হার্বালসের PhytoLIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস ডে ক্রিম, ও PhytoNIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস নাইট ক্রিম, যার দ্বারা ৯ রকম সমস্যার সমাধান হয়, এর ভেষজ উপাদান গুলি ত্বকের মেলানিন কমিয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এবং ত্বকের ভারসাম্য বজায় রাখে।
Helps
1 নির্জীব ত্বককে উজ্জ্বল করে।
2 ত্বকের বর্ন হালকা করে।
3 রুক্ষ ত্বককে মোলায়েম করে।
4 পিম্পল রোধ করে।
5 ত্বককে UVA/UVB রশ্মি থেকে রক্ষা করবে।
6 বেড়ে যাওয়া লোমকুপের মুখ গুলি কমায়।
7 বলিরেখা কম করে।
8 সাবাদিন ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে।
9 কালচে দাগ বা মেচেতার দাগ হালকা করে।
DERMATOLOGICALLY TESTED
Dermatologically Tested
Preservative Free
Suitable for sensitive skin
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems>
and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com. Visit us at : www.osheaherbals.com
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.



সরু পাড়ের শাড়ি

তৈরি করে। আর শাড়ির ব্যাপারে বলব, সরু পাড়ের শাড়ি পরতে পারেন। একরঙা শাড়ি পরলেও ভাল লাগবে। একই কালার প্যালেটের টোন অন টোন শাড়ি পরতে পারেন। যেখানে দুটো রং সুন্দরভাবে মিশে গেছে, যেমন গাঢ় গোলাপি আর ফুশিয়া বা লেমন ইয়োলো আর লেমন গ্রিন। সঙ্গে পরুন ব্রাইট ব্লাউজ়। ইউ উইল লুক জাস্ট পারফেক্ট!

মডেল: রুকমা
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
টপ আর পালাজ়ো: সিয়েনা, যোধপুর পার্ক
ফোন: ৪০০০২৮২৮
ছবি: সোমনাথ রায়

স্ত্রী অন্য পুরুষের ঘনিষ্ঠ

তিন মাস পরেই আমাদের বিয়ে। আমা হবু বর এখনই শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনে আগ্রহী। কিন্তু আমি এই ব্যাপারে একেবারেই ওঁর সঙ্গে সহমত নই। আর যেহেতু সম্বন্ধ করে বিয়ে ঠিক হয়েছে, তাই আমি ওঁর সম্পর্কে খুব বেশি জানিও না। এখনই ব্লু-ফিল্ম, পর্নোগ্রাফি নিয়ে কথা বলতে চায়। আমি স্বচ্ছন্দ নই। বুঝতে পারছি না, এই সম্পর্কে এগনো আদৌ ঠিক হবে কি না।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক



অনেক পুরুষই ব্লু ফিল্ম নিয়ে স্ত্রী বা হবু স্ত্রী-এর সঙ্গে কথা বলতে চান। এর মধ্যে অস্বাভাবিকতা কিছু নেই। তাই এই প্রস্তাবকে খারাপ ভাববেন না। আপনি যে এই ব্যাপারে স্বচ্ছন্দ নন, তা জানিয়ে দেওয়াই ভাল। নিজেদের মধ্যে ঠিকমতো বোঝাপড়া তৈরি না হলে শুধুমাত্র শারীরিক সম্পর্কের ওপর নির্ভর করে কোনও সম্পর্কই বেশিদূর এগিয়ে নিয়ে যাওয়া কঠিন। তাই আপনার হবু স্বামী শুধুমাত্র 'এগজিবিশনজিম'-এ আগ্রহী কি না বোঝার চেষ্টা করুন। সরাসরি কথা বলেই সমাধান করা যেতে পারে।

বছর হল বিয়ে হয়েছে। স্ত্রী-র সঙ্গে ম্পর্ক ভালই ছিল। কিন্তু কয়েকমাস হল দেখছি ও ভীষণ খিটখিটে হয়ে গেছে। সামান্য কথায় ঝগড়া করে, চেঁচায়। সম্প্রতি ও চাকরি ছেড়ে দেয়। কিছুদিন হল ফ্ল্যাটের কেয়ারটেকারের থেকে জানতে পেরেছি আমার অনুপস্থিতিতে নিয়মিত অন্য এক ব্যক্তি যাতায়াত করেন। ও নিজের পিসতুতো ভাই বলে পরিচয় দিয়েছে। এক দু'বার অস্বস্তিকর ও ঘনিষ্ঠ অবস্থায় ওঁদেরকে পাশের বাড়ির লোকজনও দেখেছে। কী করব বুঝতে পারছি না।

মলয় রায়, গড়িয়া

পাড়ার লোকের কথা শুনে একতরফা কোনও সিদ্ধান্ত না নেওয়াই ভাল। সিচ্যুয়েশন বুঝে স্ত্রী-র সঙ্গে কথা বলুন। চেঁচামেচি না করে আন্তরিক ভাবে জিজ্ঞেস করুন, কী হয়েছে। চাকরির সমস্যার কারণেই না কি অন্য সম্পর্কের প্রতি আকর্ষণ কী কারণে এই জটিলতা তৈরি হয়েছে, সেটা বোঝার চেষ্টা করুন।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।



ডাক উইথ ব্রকোলি ইন প্লাম সস

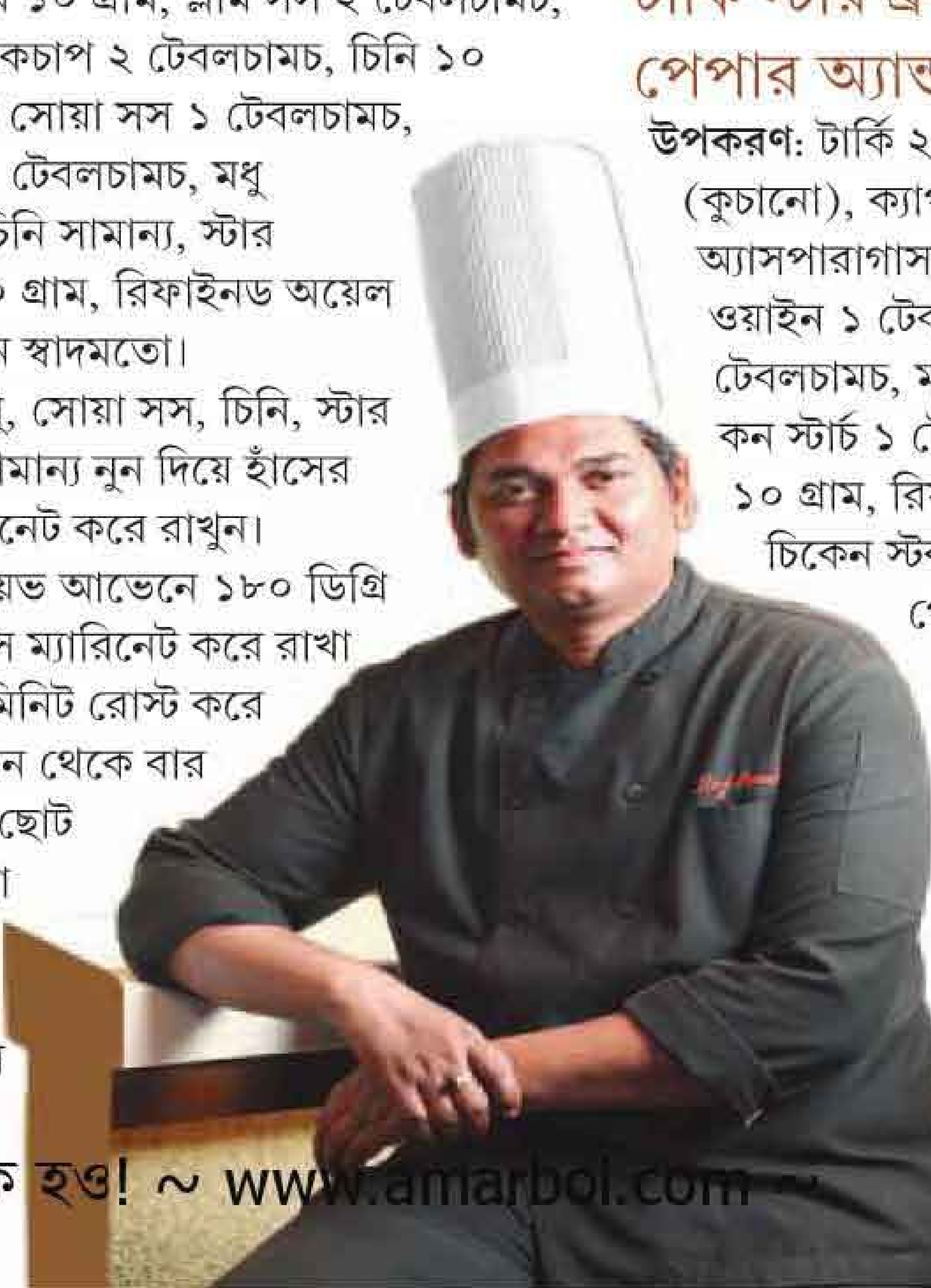
শেফ্‌স স্পেশাল



‘রেড হট চিলি পেপার’ রেস্তরাঁর শেফ সুরজ রাজবংশী শেয়ার করলেন ডাক ও টার্কির জিভে জল আনা চারটি এক্সক্লুসিভ রেসিপি।

ডাক উইথ ব্রকোলি ইন প্লাম সস

উপকরণ: হাঁসের মাংস ২০০ গ্রাম, আদা ৫ গ্রাম (কুচানো), ব্রকোলি ২০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম ১০ গ্রাম, প্লাম সস ২ টেবলচামচ, টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ, চিনি ১০ গ্রাম, লাইট সোয়া সস ১ টেবলচামচ, ভিনিগার ১ টেবলচামচ, মধু ৫০ গ্রাম, চিনি সামান্য, স্টার অ্যানিস ১০ গ্রাম, রিফাইনড অয়েল ৫ মিলি, নুন স্বাদমতো।



প্রণালী: মধু, সোয়া সস, চিনি, স্টার অ্যানিস, সামান্য নুন দিয়ে হাঁসের মাংস ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ম্যারিনেট করে রাখা মাংস ৪৫ মিনিট রোস্ট করে নিন। আভেন থেকে বার করে মাংস ছোট ছোট টুকরো করে নিন। ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে একে একে আদাকুচি, টোম্যাটো কেচাপ, প্লাম সস, ভিনিগার দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে রোস্ট করা মাংস দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। মাংস কিছুটা নরম হয়ে এলে এতে ব্রকোলি ও ক্যাপসিকামকুচি দিন। ব্যস তৈরি আপনার ডাক উইথ ব্রকোলি ইন প্লাম সস। প্লেটে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

টার্কি স্টার ফ্রাই উইথ বেল পেপার অ্যান্ড অ্যাসপারাগাস

উপকরণ: টার্কি ২০০ গ্রাম, আদা ৫ গ্রাম (কুচানো), ক্যাপসিকাম ১০ গ্রাম, অ্যাসপারাগাস ১০ গ্রাম, চিনি ১০ গ্রাম, ওয়াইন ১ টেবলচামচ, সোয়া সস ২ টেবলচামচ, মধু ৫০ গ্রাম, চিনি সামান্য, কন স্টার্চ ১ টেবলচামচ, স্টার অ্যানিস ১০ গ্রাম, রিফাইনড অয়েল ৫ মিলি, চিকেন স্টক ৪ টেবলচামচ, পেঁয়াজকলি সামান্য (কুচানো), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মধু, সোয়া সস, চিনি, স্টার অ্যানিস ও সামান্য নুন দিয়ে মাংস কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। ম্যারিনেট করে রাখা মাংস



টার্কি স্টার ফ্রাই উইথ বেল পেপার অ্যান্ড অ্যাসপারাগাস

মাইক্রোওয়েভ আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৪৫ মিনিট রোস্ট করে নিন। ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে আদাকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বের হলে এতে ক্যাপসিকামকুচি, অ্যাসপারাগাস দিন। এতে পরিমাণমতো চিনি, ওয়াইয়ন ও নুন দিন। রোস্টেড টার্কি দিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। মাংস ভাল করে সিদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে ওপরে সামান্য পেঁয়াজকলিকুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টার্কি উইথ ব্রকোলি ইন ক্যানটনিজ় স্টাইল

উপকরণ: টার্কি ২০০ গ্রাম, আদা ৫ গ্রাম (কুচানো), রসুন ৫ গ্রাম (কুচানো), ব্রকোলি ২০ গ্রাম, অয়েস্টার সস ১ টেবলচামচ, চিনি ১০ গ্রাম, ডার্ক সোয়া সস ২ টেবলচামচ, মধু ৫০ গ্রাম, চিনি সামান্য, কন স্টার্চ ১ টেবলচামচ, স্টার অ্যানিস ১০ গ্রাম, রিফাইনড অয়েল ৫ মিলি, চিকেন স্টক ৪ টেবলচামচ, পেঁয়াজকলি সামান্য (কুচানো), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাংস ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। মধু, সোয়া সস, চিনি, স্টার অ্যানিস ও সামান্য নুন দিয়ে মাংস কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। ম্যারিনেট করে রাখা মাংস আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৪৫ মিনিট রোস্ট করে নিন। আভেন থেকে মাংস বার করে ছোট ছোট টুকরো করে আলাদা করে রাখুন। ব্রকোলি টুকরো করে



টার্কি উইথ ব্রকোলি ইন ক্যানটনিজ় স্টাইল

কেটে গরম জলে সামান্য ভাপিয়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বেরলে একে একে অয়েস্টার সস, চিকেন স্টক, ব্রকোলি দিন। এবার এতে পরিমাণমতো চিনি ও নুন দিয়ে আঁচ কমিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। মশলা ভাল করে কষা হলে মাংস দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। মাংস নরম হলে কর্ন স্টাচ মেশান। সবশেষে



ক্রিস্পি ডাক ইন হোইসিন সস

ওপরে সামান্য পেঁয়াজকলিকুচি ছড়িয়ে প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ক্রিস্পি ডাক ইন হোইসিন সস

উপকরণ: হাঁসের মাংস ২০০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম ২০ গ্রাম (কুচানো), আদা ৫ গ্রাম (কুচানো), চিনি ১০ গ্রাম, ডার্ক সয়া সস ১ টেবলচামচ, টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ, হোইসেন সস ২ টেবলচামচ, চিকেন স্টক ৪ টেবলচামচ, কন স্টার্চ ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজকলি ১০ গ্রাম (কুচানো), ডার্ক সোয়া সস ২ টেবলচামচ, মধু ৫০ গ্রাম, স্টার অ্যানিস ১০ গ্রাম, কর্নফ্লাওয়ার পরিমাণমতো, রিফাইনড অয়েল ৫ মিলি, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী:মাংস ধুয়ে ভাল করে জল ঝরিয়ে নিন। একটা পাত্রে মাংস নিয়ে একে একে মধু, সোয়া সস, চিনি, স্টার অ্যানিস ও সামান্য নুন দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৪৫ মিনিট রোস্ট করে নিন। আভেন থেকে মাংস বার করে ছোট ছোট টুকরো করে নিন। মাংসের দু'পিঠে ভাল করে কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে গরম তেলে ভেজে নিন। ননস্টিক প্যানে এক টেবলচামচ তেল দিন। এতে আদাকুচি, ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে টোম্যাটো কেচাপ, হোইসেন সস, ও চার টেবলচামচ স্টক দিন। নুন, চিনি, সয়া সস, কর্নস্টার্চ দিন। সবশেষে ওপরে সামান্য পেঁয়াজকলিকুচি ছড়িয়ে দিন। ব্যস তৈরি ক্রিস্পি ডাক ইন হোইসিন সস। আঁচ থেকে নামিয়ে প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ০৩৩২৪৮৬২০১৭, ২৪৭৬১৫৩২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


কুচিনা মডিউলার কিচেন
রুচিশীল, কার্যকরী এবং আপনার সাধ্যের মধ্যে
মডিউলার কিচেন
আইটেমগুলির ওপর
হলোগ্রাম দেখে কিনুন
• আপনার অন্দরসজ্জায় আনে অপরূপ ছোঁয়া
• সহজেই তৈরী করা যায়
• নানারকম রঙ ও ডিজাইনের সম্ভার
• যে কোনও রান্নাঘরের মাপেই পেতে পারেন
• নানারকম দামে পাওয়া যায়
KUTCHINA®
Modular Kitchen
www.kutchina.com
Like us at
Bajoria Appliances Pvt. Ltd.: Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Ground & 1st Floor, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-157, M: 9874013675, 9830246030
Homeland Showroom: 18B, Ashutosh Mukherjee Road, 3rd Floor, Shop No. 322, Bhawanipur, Kolkata-20, M: 9874013675, 9830246030
Exclusive Kitchen Gallery: Middleton: 6A, Middleton Street, Kolkata-71, M: 9804260303, 9830495389
Exclusive Kitchen Gallery: A. B. Continental Sodepur 9830139535, 9831091900 Life Line Appliances Behala, Joka 9831411932 Neo Kitchen Howrah 9830346707 Renaissance Siliguri 9832072976 Rajlaxmi Krishnagar 9851432202 R. K. Entp Malda 9233490060 Vertex Marketing Concern Howrah 9830283689 Kitchen & Home Appliance: Chandannagar 9831602909, 9831231891 North-East Guwahati 9830246030 Eurolink Orissa 9437055920 C & RC Associate Jadavpur 9831896087 Galaxy Trading Co. Durgapur 9333766090 S. S. Marketing Jalpaiguri 9832086386 Sriram's Appliances Madhyamgram 9830321771 Ananya Kitchen Purulia 9932375170 B. P. Appliances Berhampur, Birbhum 9434222907 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Oliya Appliances Asansol 9800009297 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142
Dealers: Altech Group Mecheda 9732578962, 9932310959 B. P. Appliance Berhampur, Birbhum 9434222907 B. P. Enterprise Basirhat 9434644393, 9733570614 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Excellent India Ashoke Nagar, Habra 9333326060 Indo Appliances Dalhousie 9831129757 Oliya Appliance Asansol 9800009297 Tirupati Steel Ranchi 09835167471 Shree Kailash Homestyle Midnapur 9647301040 Kitchen & Home Appliances Hoogly, Burdwan 9831602909, 9831231891 Jharkhand 08051075897 Tile Centre Dhanbad 9334003339, 0326 6451722 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142 Kitchenex Baguiati 9903776796 Rising Agency Haldia 9563957381 Universal Marketing Bishnupur 9434008847 S. A. Appliances Bankura 9434144572
For Dealer Enquiry: Mr. S. Biswas 9748748676





কড়াইশুঁটির পোলাও

পাঠিকার রান্নাঘর



শীতকালে থালায় সবুজ এই সবজিটির বিশেষ উপস্থিতি খাদ্যরসিকদের কাছে পরম প্রিয়। আর শুধু শীতকালেই নয়, কড়াইশুঁটি কিন্তু অন্য মরশুমেও চিরসবুজ।

রা ণু সা ন্যা ল

রংবেরংয়ের সবজি থালায় পরম আদরে অবস্থান করে শীতকালে। আর কড়াইশুঁটি তাদের মধ্যে অন্যতম। আমিষ হোক বা নিরামিষ কড়াইশুঁটিকে পার্শ্বচরিত্র বলে হেলাফেলা করবেন না মোটেও! বরং খাবারের স্বাদ ও দৃষ্টিসুখ, দু'টোই একলাফে অনেকগুণ বেড়ে যায় কড়াইশুঁটির কল্যাণে।

কড়াইশুঁটির পোলাও

উপকরণ: বাসমতি চাল ১ কাপ, ঘি ৪ টেবলচামচ, কাজুবাদাম ২ চা-চামচ, কিশমিশ ২ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, কড়াইশুঁটি ১ কাপ, হলুদ ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, তেজপাতা ২ টো, গোটা গরমমশলা ১ চা-চামচ, জল ২ কাপ।

প্রণালী: চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। কড়াইতে অল্প আঁচে ঘি গরম করুন। কাজুবাদাম লম্বা করে কেটে হালকা ভেজে নিন। কড়াইতে আরও একটু ঘি দিয়ে তাতে আদাকুচি ও গোটা গরমমশলা ফোড়ন দিন। এবার চাল দিয়ে পরিমাণমতো জল দিন। একে একে কড়াইশুঁটি, হলুদ, কিশমিশ, কাজু দিয়ে



কড়াইশুঁটির ঘুগনি

মাঝারি আঁচে নাড়াচাড়া করুন। মাখামাখা হয়ে এলে নুন ও চিনি দিয়ে নেড়েচেড়ে উপর থেকে কাজু-কিশমিশ ছড়িয়ে দিন। একটু ঘি-ও ছড়িয়ে দিতে পারেন।

কড়াইশুঁটির ঘুগনি

উপকরণ: কড়াইশুঁটি ২৫০ গ্রাম, আলু ২টো (ছোট টুকরো করে কাটা), টোম্যাটো ২টো (কুচানো), নারকেলকুচি ১/২ কাপ, শুকনোলঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২টো, ধনেপাতাকুচি ২ চা-চামচ, পাতিলেবু ১ টা, নুন-চিনি স্বাদমতো, তেল প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: প্যানে জল গরম করে তাতে অল্প নুন দিয়ে কড়াইশুঁটি সিদ্ধ করে তুলে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে নারকেলকুচি দিয়ে হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভাজা ভাজা করে নিন। একে একে আদা ও টোম্যাটো দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। হলুদ, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে কষতে থাকুন। মশলা থেকে তেল ছাড়তে থাকলে সিদ্ধ কড়াইশুঁটি ও আলু দিয়ে আবার নাড়াচাড়া করতে থাকুন। প্রয়োজনে অল্প জল দিন। মাখামাখা হয়ে এলে চিনি ও গরমমশলা দিয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। উপর থেকে ধনেপাতাকুচি ও পাতিলেবুর রস ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

শাহি কিমা কড়াইশুঁটি

উপকরণ: কড়াইশুঁটি ৫০০ গ্রাম, চিকেন কিমা



শাহি কিমা কড়াইশুঁটি

২৫০ গ্রাম, আদাবাটা ১০০ গ্রাম, হলুদ সামান্য, টোম্যাটো ২টো, পেঁয়াজ ২ টো, কাঁচালঙ্কা ৩ টে, ধনেপাতা ১ আঁটি, ডিম ২টো, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো, লঙ্কারগুঁড়ো ১ চা-চামচ।

প্রণালী: প্যানে জল গরম করে কিমা, কড়াইশুঁটি ও ডিম আলাদা আলাদা করে সিদ্ধ করে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ, রসুন, আদা, লঙ্কা, হলুদগুঁড়ো দিয়ে কষে নিন। একে একে চিকেন কিমা ও কড়াইশুঁটিগুলো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। ঘন হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

কড়াইশুঁটির চপ



কাঁচালঙ্কাকুচি, ধনেপাতাকুচি সাজিয়ে দিন। সিদ্ধ ডিম লম্বা করে কেটে উপরে সাজিয়ে দিন।

কড়াইশুঁটির চপ

উপকরণ: কড়াইশুঁটি ২৫০ গ্রাম, আলু ২টো, কাঁচালঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ চা-চামচ, চাট মশলা ২ চা-চামচ, চিনেবাদামকুচি ১ চা-চামচ, নারকেলকুচি ১ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদাতেল অল্প।

প্রণালী: কড়াইশুঁটি ও আলু সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ কড়াইশুঁটি মেখে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে কড়াইশুঁটিবাটা, চাট মশলা, বাদামকুচি, নারকেলকুচি, ধনেপাতাকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি দিয়ে হালকা নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। ঠান্ডা করে সব একসঙ্গে মেখে পুর বানিয়ে নিন। আলুসিদ্ধ লুচির আকারে বানিয়ে কড়াইশুঁটির পুর ভরে চপের আকারে গড়ে নিন। ডিশে পোস্ত ছড়িয়ে তাতে চপগুলি গড়িয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে নিন।

যোগাযোগ: ৮৩৩৫৯৭৯৪৭৩

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

মায়াময় নাগরিকতা

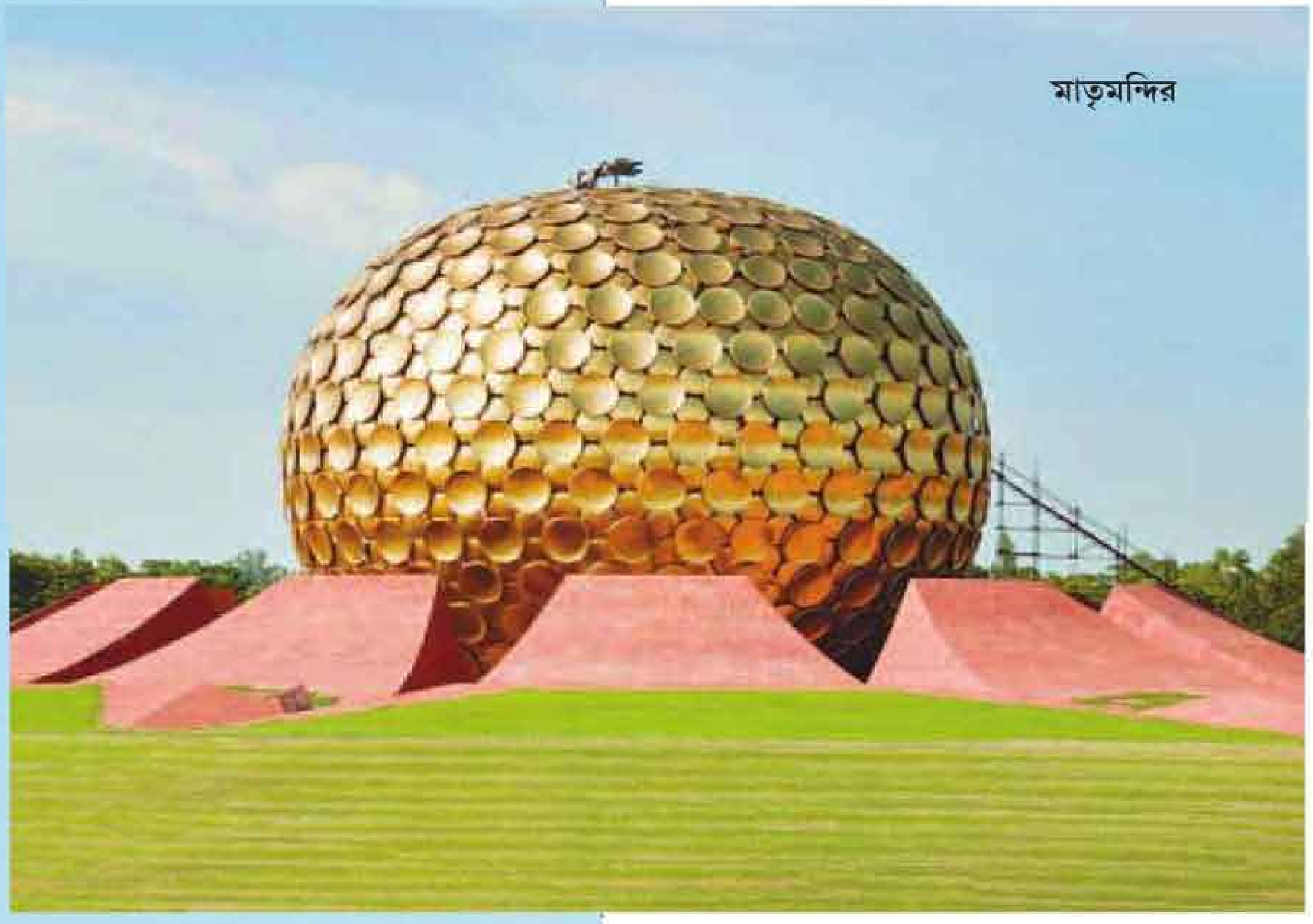
হোম কুকড ফ্রেঞ্চ ফুড, বাগরু প্রিন্টে ফ্রেঞ্চ ডিজ়াইন আর কমিউনিটি লিভিং-এর নির্লিপ্তি—এই নিয়েই পুদুচেরি। বেড়িয়ে এলেন শর্মিলা বসুঠাকুর।

তি-ন-দি-ন! এতদিন পুদুচেরিতে কী করবি! ওই তো ছোট্ট শহর। সুন্দর। কিন্তু একদিনেই তো ঘোরা শেষ। বোরিং লাগবে না? পুদুচেরি যাচ্ছি শুনে এমন বাক্যবাণে আমাকে জর্জরিত হতে হল। কিন্তু কী করে বোঝাই আমার বেড়ানোর ধরনটা আলাদা, বাঁধা গতের নয়। আমি মোটেই সাইট সিয়িংয়ের ভূত ঘাড়ে করে বেড়াতে বেরোই না। সিলেবাস শেষ করার মতো ঝটিকা সফরে আমি বিশ্বাসী নই। অমুক গার্ডেন, তমুক পয়েন্ট, অমুক পার্ক, তমুক স্কোয়্যারে টিক মেরে মেরে বেড়ানোর পদ্ধতিতে আমার কোনও আস্থাই নেই। আমি যে জায়গায় যাই, সেখানে থিতু হয়ে বসি, সেই জায়গার মানুষজনের সঙ্গে মেলামেশা করি। পায়ে হেঁটে এ রাস্তা, ও রাস্তা, এই গলি, সেই গলি ঘুরে বেড়াই। ঘুরতে ঘুরতে নানা মানুষজনের সঙ্গে আলাপ হয়, কফি খেতে খেতে শুনি তাঁদের গপ্পো। শুধু কি তাই! তারপর আছে লোকাল ফুড। স্থানীয় খাওয়াদাওয়া চেখে না দেখলে সেই জায়গার ফ্লেভারটাই তো পাওয়া যায় না। আর ভাল লাগে লোকাল হ্যান্ডিক্রাফ্ট, টেক্সটাইল, সেখানকার আর্কিটেকচার। কলকাতা থেকে ভোরের ফ্লাইটে চেন্নাই। চেন্নাই থেকে পুদুচেরির দূরত্ব ১৫০কিমি। নতুন জায়গায় নেমে অসুবিধে হতে পারে, এই ভেবে গাড়ির ব্যবস্থা করা ছিল আগে থেকেই। তবে তার কোনও দরকার ছিল না। ফেরার সময় পুদুচেরি থেকে চেন্নাই এলাম বাসে। খুব ভাল বাস, বেশ ফাঁকাও। পনেরো মিনিট অন্তর ছাড়ে। মাখন মসৃণ রাস্তা। আড়াই ঘণ্টায় চেন্নাই।



খরচ নামমাত্র। পুদুচেরিতে থাকার হরেকরকম ব্যবস্থা আছে। বেশ সস্তাও। সমুদ্রের ধারেই আশ্রমের অনেক গেস্ট হাউস। খুবই বেসিক ব্যবস্থা, কিন্তু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন। বেশিরভাগ গেস্ট হাউসেই আগে আসার ভিত্তিতে বুকিং হয়। এছাড়া হোম স্টে এবং বিলাসী হোটেলও আছে। পুদুচেরির বাইরে বেশ কয়েকটি রিসর্ট আসার সময় চোখে পড়ল।

পুদুচেরি শহরটা ছোট ঠিকই। তবে ঝকঝকে। ফরাসি প্রভাবে ধবধবে সাদা বাড়ি সমন্বিত অভিজাত এলাকার বাড়িগুলো চোখে পড়ার মতো। সারা শহর জুড়েই একটা ফরাসি গন্ধ— রাস্তার নামে, বাড়ির আর্কিটেকচারে, রেস্তরাঁর খাওয়াদাওয়ায় আর পোশাক-আসাকে। চারপাশে এক মায়াময় নাগরিকতা ঝলমল করছে, কিন্তু কখনওই তা চড়া সুরে বাঁধা নয়। কোমল নিষাদের মতো নরম, গভীর। এই আন্ডারস্টেটমেন্টই আমার কাছে পুদুচেরির মূল আকর্ষণ। মন্দির, বিচ, বোটানিকাল গার্ডেন, অ্যাকোয়ারিয়ম অনেক কিছুই ঘুরে দেখা যেতে পারে। হোটেলে চেক ইন করে, ফ্রেশ হয়ে বেরিয়ে পড়লাম। অরবিন্দ আশ্রমটি ভারি সুন্দর। আশ্রম চত্বরের শান্ত পরিবেশ, ফুলের সাজ দেখার মতো। আশ্রমে নামমাত্র খরচে ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ আর ডিনারের ব্যবস্থা আছে। আগে থেকে কুপন নিতে হয় এবং নির্দিষ্ট সময় মেনে চলতে হয়। বাজার এলাকা বা মন্দিরের সামনে তামিল জনবসতি চোখে পড়ে। ফরাসি আবহ থেকে একেবারে আলাদা। পুদুচেরিতে লেদারের জিনিসের খুব সুনাম। একটি বিখ্যাত


মাতৃমন্দির





ব্র্যান্ডের ঠিকানাই তো এই শহর। তাদের ফ্যাক্টরি আউটলেটে ভালই ডিসকাউন্ট পাওয়া যায়। পুদুচেরি শহর জুড়ে বেকারি, ক্যাফে আর নানা ধরনের পোশাকের দোকানের ছড়াছড়ি। ফরাসি মা-মেয়ে মিলে পুরনো এক বাড়িতে দোকান সাজিয়েছে কী সুন্দর! লাল মেঝে, মাঝে খোলা চত্বর সবকিছু রেখেই গড়ে উঠেছে এই স্টোর। না কিনলেও মনে হয় দু'দণ্ড বসি। সেলাই মেশিন নিয়ে বসে আছেন বৃদ্ধ যে মানুষটি, তিনি কিন্তু দক্ষিণ ভারতীয়। আমাদেরই সুতির কাপড়ে, ইন্ডিগো ডাই করা বাগরু প্রিন্টে তুলে ধরছেন ফ্রেঞ্চ কাট ও ড্রেপিং। আরেকটি দোকান দেখলাম যার মালিক একজন ধ্রুপদী নৃত্যশিল্পী। শহর-সরণিতে ফ্যাশন বিকিকিনির সম্ভ্রান্ত সম্ভার। যখন বেরিয়েছিলাম তখন সকাল গড়িয়ে প্রায় দুপুরের ঝকঝকে আলো ছিল। ঘুরতে ঘুরতে

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন
হাওড়া থেকে পুদুচেরি এক্সপ্রেসে পুদুচেরিতে চলুন। ট্রেনে সময় লাগবে মোটামুটি সাড়ে ৩৩ ঘণ্টা। স্টেশনে নেমে বাস বা গাড়ি ভাড়া করে যাওয়া যেতে পারে। এছাড়া বিমানে চেন্নাই গিয়ে গাড়ি বা বাসে পুদুচেরি চলুন। সময় লাগবে আড়াই ঘণ্টা মতো।

কোথায় থাকবেন
পুদুচেরিতে থাকার জন্য রয়েছে অসংখ্য হোটেল। আপনার বাজেট অনুযায়ী বেছে নিন যে-কোনও একটি। উল্লেখযোগ্য কয়েকটি: হোটেল করবেলি, ফোন: (০৪১৩) ২২২৫৩০১, হোটেল দ্য পুদুচেরি, ফোন: ২২২৭৪০৯, দ্য প্রোমেনাদ, ফোন: ২২২৭৭৫০। এছাড়াও আছে হোটেল লোটাস কমফর্ট, ফোন: ২২২৩৯৯৯, হোটেল রাম ইন্টার ন্যাশনাল, ফোন: ২৩৩৭২৩০, দ্য রিচমন্ড, ফোন: ২৩৪৬৩৬৩।



কখন যাবেন
অক্টোবর থেকে মার্চ পুদুচেরিতে যাওয়ার জন্য আদর্শ। জুলাইয়ের শেষ থেকে সেপ্টেম্বর আর নভেম্বর থেকে জানুয়ারি — এখানে বছরে এই দু'বার বৃষ্টি হয়। তাই যাঁরা বর্ষা ভালবাসেন তাঁরা এই সময়ে যেতে পারেন।

মনে রাখুন
এখানকার আবহাওয়া উষ্ণ ও আর্দ্র। শীতের আধিক্য নেই বললেই চলে। তাই শীতকালে শীতের পোশাকের তেমন দরকার হয় না। সুতির হালকা পোশাক সঙ্গে নিয়ে যাওয়াই ভাল।



কখন যে সন্ধ্যারাতের মোহমায়ায় আচ্ছন্ন হয়েছে চারিপাশ তা বুঝতেই পারিনি। হোটেলে এসে জিনিসপত্তর রেখে কাছেই একটা রেস্তরাঁতে খেতে গেলাম। বেশ শান্ত, ছোটখাটো সুন্দর দোকান। মায়াবী আবছায়া আলোয় রেস্তরাঁর অন্দরসাজ ভারি সুন্দর। ফেটা চিজ় দেওয়া স্যালাড আর পাস্তা খেলাম। সঙ্গে রেড ওয়াইন। খুব ভাল খাবার। ভাল চিজ় ব্যবহার করেছেন এঁরা। উপকরণও ফ্রেশ। ফিরে, সারাদিনের ক্লান্তি আর সমুদ্রের নোনা হাওয়ায় ঘুমে দু'চোখ জুড়ে এল।

আজ যাব অরোভিলে। স্নান সেরে রেডি হয়ে আলিয়ঁসের ক্যাফেতে ব্রেকফাস্ট সেরে নিলাম। প্যানকেক উইথ নিউটেলা দারুণ। আলিয়ঁসের বাড়িটিও ভারি সুন্দর। অরোভিলের ভেতরে ঢুকলে তাড়াতাড়ি বের হওয়া মুশকিল। অনন্য এক ইউনিভার্সাল টাউন, কমিউনিটি লিভিংয়ের আশ্চর্য নিদর্শন। কী সুন্দর ভাবনা। জাতি, ধর্ম, সংস্কৃতি নির্বিশেষে সারা পৃথিবীর মানুষ একসঙ্গে থাকছেন, কাজ করছেন, সমন্বয়ের সুর গাঁথছেন সবাই মিলে। অনেকটা এলাকা ঘুরে দেখতে হয়। মাতৃমন্দিরের ভেতরে ঢোকা গেল না, বাইরে থেকে দেখতে হল। সিনিয়র সিটিজেনদের জন্য গাড়ির ব্যবস্থা আছে, মাতৃমন্দিরে যাওয়ার জন্য। হরেকরকম দোকান অরোভিলের ভেতরে। কী সুন্দর তাদের অন্দরসাজ, তেমনই সুন্দর সব জিনিসপত্তর। পোশাক, ঘর সাজানোর জিনিস, পটারি, খাবার জিনিস আরও কত কী! নজরকাড়া সব ডিজ়াইন। সবটাই খুব অরগ্যানাইজ়ড। কেমন একটা শান্তি বিরাজমান। ট্যুরিস্টদের ভিড় থাকলেও হুড়োহুড়ি, দাপাদাপি নেই। অরোভিলের ভেতরেও থাকার ব্যবস্থা আছে। এখানে এক অদ্ভুত ভালোলাগা আছে, তাতে নিমজ্জিত হতে হলে, এই দর্শনে আপ্লুত হতে হলে এখানেই থাকা উচিত। খাওয়াদাওয়ার নিয়ম আছে, সময়ের কড়াকড়ি আছে আবার এই নিয়মের মধ্যেও আত্মার শান্তি আছে, প্রাণের আরাম আছে। চলতে চলতে হঠাৎই টাটকা কফির সুবাসে বাতাস ম-ম করে উঠল। আলাপ হল এক সাহেবের সঙ্গে। গত সতেরো বছর ধরে এখানে আছেন। কফি বিন থেকে কফি তৈরি দেখালেন। তাঁর কফি যায় বিভিন্ন শহরে, এমনকি কলকাতাতেও। অরোভিলের নিজস্ব বেকারিটিও দারুণ। ফিরে এসে অনেকক্ষণ সমুদ্রের ধারে কাটালাম। ডুবসুয্যির সঙ্গে জোড় মিলিয়ে সমুদ্র নীল থেকে সবুজ, সবুজ থেকে গোলাপি, সোনালি, বেগুনি হতে হতে তারপর শুধুই কালো। দূরে একটা লাইটহাউসের অদৃশ্য আলোর ছন্দ থেকে থেকে ঝলসে উঠে জানান দিচ্ছে সমুদ্রের উপস্থিতি। অপার মুগ্ধতায় মনে হচ্ছিল বুঝি হারিয়েই যেতে বসেছি ফরাসি সভ্যতায় লালিত প্রাচীন এই শহরে।



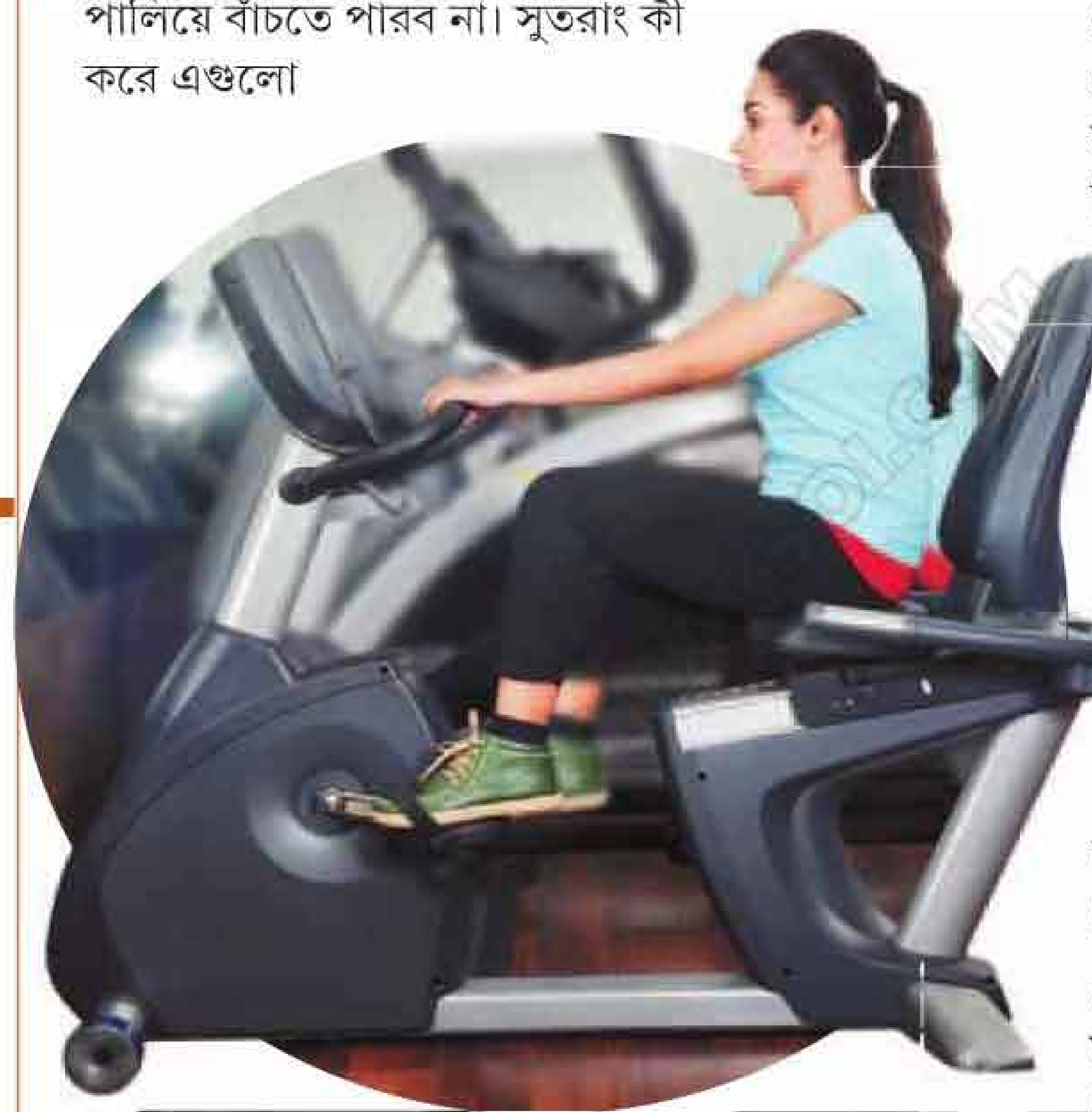
স্ট্রেসের মোকাবিলায় এক্সারসাইজ়



অফিসে কাজের চাপ খুব বেশি? এক্সারসাইজ়ের সাহায্যে কী করে স্ট্রেস কমাবেন জানালেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ২৯ বছর। আমি একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে উচ্চপদে কর্মরত। কাজের খুব চাপ বেশি। আমি জানতে চাই এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে কি কোনওভাবে স্ট্রেস কমানো সম্ভব? স্ট্রেস কমানোর জন্য কোন ধরনের এক্সারসাইজ় করা যেতে পারে জানালে খুব ভাল হয়। সঙ্গে ডায়েট টিপস পেলেও উপকৃত হব।
রোহিণী সমাদ্দার, চেতলা

দেখুন অফিসে কাজের চাপ, সংসারের হাজার টেনশন, স্ট্রেস এগুলো তো থাকবেই। এর থেকে আমরা কখনই পালিয়ে বাঁচতে পারব না। সুতরাং কী করে এগুলো



মোকাবিলা করবেন সেই পথ খুঁজে বার করতে হবে। কারণ, শরীর-মন চনমনে না থাকলে কাজও তো করতে পারবেন না। স্ট্রেস কমাতে এক্সারসাইজ়ের কোনও বিকল্প নেই। জানেন কি এক্সারসাইজ়কে গুড স্ট্রেস বাস্টার মনে করা হয়। তাই এক্সারসাইজ়কে আপনার রোজকার রুটিনে সামিল করে নিন। এক্সারসাইজ় করলে শরীর থেকে এন্ডরফিন— 'হ্যাপি হরমোন' নিঃসৃত হয়, যা দৈনন্দিন স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে। ফলে মন মেজাজ ফুরফুরে থাকে, ঘুম ভাল হয়। হয়তো বলবেন ব্যস্ত শেডিউলে আপনি এক্সারসাইজ় করার সময় পান না। কিন্তু এর মধ্যেই তো সময় বার করতে হবে। সারাদিনে সময় নয় নাই পেলেন, সকালে আধঘণ্টা আগে ওঠার অভ্যেস করুন। প্রতিদিন সকালে আধঘণ্টা করে হাঁটুন। সপ্তাহে তিনদিন একঘণ্টা করে কার্ডিও এক্সারসাইজ় (জগিং, দৌড়নো, সাঁতার, সাইকেল চালানো, সাঁতার) করুন। ইচ্ছা হলে জিমে গিয়েও ক্রস ট্রেনিং, সাইক্লিং অথবা রোয়িং মেশিনের সাহায্যেও ওয়র্ক আউট করতে পারেন। এতে স্ট্রেস তো কমবেই সঙ্গে শরীরও ফিট থাকবে। এর পাশাপাশি সপ্তাহে দু'দিন রেজ়িসটেনস বা স্ট্রেনথ ট্রেনিংও করতে পারেন। ডামবেল, বারবেলের সাহায্যেও ওয়েট ট্রেনিং করাতে পারেন। আর সপ্তাহের বাকি দু'দিন যোগাসন করুন। আবার কোনওদিন পিলাটিজ়ও করতে পারেন। চয়েস ইজ় ইওরস। তবে এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে অবশ্যই ওয়র্ম আপ করে নেবেন, শরীরের জড়তা কেটে যাবে। এর সঙ্গে প্রতিদিন মেডিটেশন করুন। মন শান্ত হবে, কাজে মনঃসংযোগও করতে পারবেন। কয়েকটা নিয়ম একটু মেনে চলুন সুফল পাবেনই।

যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১৩
মডেল: অম্বালিকা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, বালিগঞ্জ, **ফোন:** ৩০৪৮৬৩০৩
ছবি: শুভেন্দু চাকী



সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ১

বেজার মুখে ট্যাক্সির ভাড়া মেটাচ্ছিল দেবরাজ। উফ, শহরটা সেই একইরকম যাচ্ছেতাই রয়ে গেছে। সেই ভাঙাচোরা রাস্তা, ধোঁয়া ধুলো ভিড় জ্যাম মিছিল...। উঁহু, এবার মিছিল পড়েনি পথে। তবুও হাওড়া স্টেশন থেকে লেক গার্ডেন্স পৌঁছতে পাক্কা দেড় ঘণ্টা লেগে গেল!

গোটা যাত্রাটাই এবার ভারী বিশ্রী হল দেবরাজের। শুরু থেকেই ভোগান্তি। কাল তো নিউ দিল্লি স্টেশনে রীতিমতো হই হই রই রই। প্ল্যাটফর্ম একেবারে পুলিশ মিলিটারিতে ছয়লাপ। কী, না রাজধানী এক্সপ্রেসে না কি বোমা রাখা আছে! ব্যস, ঠেলা বোঝো। দিনকাল যা পড়েছে, এখন এমন একটা গুজব রটলে তো সাড়ে সর্বনাশ। কুকুর ঘুরছে কামরায় কামরায়, বোমা ডিটেক্টর নিয়ে ছোটাছুটি করছে জলপাই রঙ উর্দি, মাথায় কালো ফেট্টিধারীরা শ্যেন চোখে জরিপ করছে প্রতিটি লাগেজ...। মিলল তো ঘেঁচু, লাভের মধ্যে ট্রেন ছাড়ল আড়াই ঘণ্টা লেটে। তাও আশা ছিল, রাতে হয়তো খানিক তেড়েফুঁড়ে ছুটে দেরিটা পুষিয়ে দেবে। কোথায় কী, সাড়ে দশটার ট্রেন প্রায় একটা বাজিয়ে ইন করল হাওড়ায়। কপাল মন্দ হলে যা হয়, এর সঙ্গে রাত্রিভর প্রায় জাগরণ। সামনের বার্থের সর্দারজি অবিরাম স্যাক্সোফোন বাজিয়ে গেল নাকে। কোনও মানে হয়? তাড়া না থাকলে পারতপক্ষে দেশের মধ্যে আকাশপথে পাড়ি জমায় না দেবরাজ। বড্ড যান্ত্রিক লাগে উড়ান সফর। তুলনায় ট্রেনে সে অনেক স্বচ্ছন্দ। ইচ্ছে মতো চলাফেরা করো, বসো, নয়তো গড়াগড়ি খাও... এবার বুঝি খ্যাপামিটা গোখ্‌খুরি হয়ে গেছে। ফ্লাইট ধরলেই বোধহয় ভাল হত।

ফুটপাথ ঘেঁষে চারতলা ফ্ল্যাটবাড়ি। পাঁচিল ঘেরা। মাধবীলতা আর বোগোনভিলিয়ার জড়ামড়ি কালো লোহার ফটকের মাথায়। দেওয়ালে সাদা ফলকে বাড়ির নাম। মঞ্জিল।

সূর্য পশ্চিমে হেলে গেছে। কলকাতার আকাশ আজ পুরোপুরি নির্মেঘ। অঘ্রান প্রায় ফুরিয়ে এল, এখনও এ শহরে শীতের পাত্তা নেই। বাতাস বইছে মৃদু মৃদু। তাতেও তেমন হিমের ছোঁয়া কোথায়!

ভারী কিটসব্যাগ কাঁধে দেবরাজ শব্দ করে গেট ঠেলল। নীচে পুরোটাই গ্যারেজ। এখন ফাঁকা। শুধু একটা ধুলোমাখা শ্যাওলাসবুজ অ্যাম্বাসাডার দাঁড়িয়ে আছে

একা। গাড়িটা গতবারও ঠিক ওই জায়গাতেই ছিল না? ওই দশায়? সম্ভবত। এই শহরে সবই তো স্থবির।
শুনশান চাতাল থেকে দেবরাজ হেঁকে উঠল,
"দিলীপ...অ্যাই দিলীপ?"
পিছন দিকের ঘর থেকে তরতরিয়ে বেরিয়ে এসেছে এক যুবক। বছর তিরিশ বয়স, রোগাসোগা বেঁটেখাটো, পরনে জিন্সের ঢোলা হাফপ্যান্ট আর টিশার্ট, মুখে একটা চোয়াড়ে চোয়াড়ে ভাব। ব্যস্ত স্বরে বলল, "এসে গেছেন স্যার? এত দেরি হল যে?"
খাজুরা প্রশ্নের জবাব দেওয়ার মুড নেই দেবরাজের। ব্যাগখানা ধরিয়ে দিল দিলীপের হাতে, "খবর পেয়েছিলি তো ঠিক সময়ে?"
"হ্যাঁ স্যার। অসীমবাবু গেল রোববার বলে গেছেন।"
"তা আমার ঘরদোরের কী হাল?"
"ঝকঝক করছে স্যার। সুনীতা হর হপ্তা ঝাড়ু লাগায়, মোছে...।" বলতে বলতে ,সিঁড়ি অভিমুখে এগোচ্ছে দিলীপ, "শুধু পাখাগুলোই যা নোংরা ছিল। কাল ঘড়ঞ্চি নিয়ে গিয়ে ঘষে ঘষে রং ফেরালাম। ফ্রিজ চালু করে দিয়েছি সকাল থেকে। গ্যাস-ট্যাস সব ঝেড়েমুছে...। কেব্‌লও চলছে, দেখে নিয়েছি। দুখিয়ার মাকে দিয়ে বাথরুমও সাফা করালাম..."
কাজের ফিরিস্তি দিয়েই চলেছে ছোকরা। প্রাপ্তিযোগ যদি একটু বাড়ে, এই আশায়? দেবরাজ মনে মনে হাসল। ছেলেটা বেশ ছোঁক ছোঁক টাইপ। ফ্ল্যাট দেখভালের জন্য বরাদ্দ টাকা তো পায়ই, সঙ্গে উপরিও জোটে মাস মাস। টেলিফোন, ইলেকট্রিসিটি, কর্পোরেশন, কমন মেনটেনেন্স, কেব্‌লের ভাড়া ইত্যাদি বাবদ দেবরাজ থোক যা পাঠায়, সেখান থেকেও কি দু-চারশো বাঁচে না? এছাড়া মাঝে মধ্যে বাড়তিও মিলছে। এই তো, জুলাইয়ে নাটকের শো করতে পুনম এসেছিল কলকাতায়, ছিল দিন দশেক, তখনও ভালই বাগিয়েছে ছোকরা। নিজের নতুন শার্টপ্যান্ট, বউয়ের শাড়ি, বাচ্চার খেলনা এবং নগদ হাজার বকশিস। আগে মঞ্জিলের কেয়ারটেকার ছিল ছেলেটার বাপ, ফ্ল্যাট দেখাশোনার কাজটা সে যথেষ্ট যত্ন নিয়ে করত। তবে তার খাঁই ছিল কম। পঞ্চাশ একশোতেই গলে জল। যাক গে, কী আর করা, দিনকাল বদলাচ্ছে।
সিঁড়ি ভাঙতে ভাঙতে দেবরাজ আলগা প্রশ্ন করল,
"সুফল এখন আছে কেমন?"
"বাতের বেদনায় কাহিল খুব। লেংচে লেংচে হাঁটে।"
"দেশেই রয়েছে তো? সেই ঘাটালে?"
"হ্যাঁ স্যার। ভাইয়ের কাছে। যতটুকু পারে, চাষবাস দেখে। এবারও ভাদ্রের শেষে শিলাইতে বন্যা হল, তখন চলে এসেছিল। পুজোটা কাটিয়ে গেল।"
"হুম।"
"দিল্লিতে সব ভাল তো স্যার?"
"চলছে।"
" ম্যাডাম?"
" আছে একরকম।"
"এবার স্যার থাকছেন তো ক'দিন?"
"দেখি।"
" অনেকদিন পর এলেন কিন্তু।"
" হুঁ। প্রায় সাড়ে তিন বছর।"
বলতে গিয়ে হঠাৎই একটা ছোট্ট শ্বাস পড়ল দেবরাজের। কেন যে পড়ল? কলকাতার ওপর তার তো আর তেমন কোনও মায়া নেই, বরং সে এখন একরকম অপছন্দই করে শহরটাকে। কিংবা তার চেয়েও বেশি কিছু। কী দিয়েছে তাকে এই শহর? শুধু কাঁড়িখানেক অস্বস্তিকর স্মৃতি ছাড়া?
দেবরাজের ফ্ল্যাট তিনতলায়। ছোট। তার লক্ষ্মীনগরের অ্যাপার্টমেন্টের অর্ধেকও হবে কিনা সন্দেহ। তবে মোটামুটি খোলামেলা। উত্তরে তো অনেকটাই ফাঁকা। ফালি ব্যালকনিতে দাঁড়ালে, লাইনের ওপারে, লেকের সবুজ দেখা যায়। ঘর মাত্র দু'খানা। একটা রীতিমতো পুঁচকে, অন্যটা মাঝারি। তুলনায় ড্রয়িং ডাইনিং স্পেসটা যা একটু পদের। বলা যায়, সেটাই এ ফ্ল্যাটের বড় ঘর। অন্দরে ঢুকে জুতো-টুতো ছাড়ল না দেবরাজ। সটান এলিয়ে পড়েছে সোফায়। শরীর আর বইছে না, চোখ দুটো টানছে, সর্দারজির স্যাক্সোফোন যেন বাজছে মাথায়। দিলীপ ঘরে ব্যাগ রেখে এল, " কিছু খাবেন তো স্যার?"
সে আর বলতে। পেটে ছুঁচোয় ডন মারছে। দেবরাজ একখানা জাম্বো সাইজের হাই তুলে সিধে হল। আড়মোড়া ভাঙতে ভাঙতে বলল, "কী পাবি এখন?"
" যা চাইবেন। রুটি তড়কা, মাংস, চাইনিজ...। কাছেই নতুন দোকান খুলেছে। দারুণ কাবাব বানায়। খুব বিক্রি।"
"ফ্রেশ হবে তো?"
"খেয়েই দেখুন।"

কলকাতার এই একটাই প্লাস পয়েন্ট। যেখানেই যাও, যখন চাও, কোনও না কোনও সুখাদ্য জুটবে। ফুটপাথে তো দু'হাত অন্তর অন্তর ভোজনের পশরা।

কলকাতার এই একটাই তো প্লাস পয়েন্ট। যেখানেই যাও, যখন চাও, টুসকি বাজালেই কোনও না কোনও সুখাদ্য জুটবে। ফুটপাথে তো দু'হাত অন্তর অন্তর ভোজনের পশরা। সত্যি বলতে কি, লকলকে জিভ আর সর্বগ্রাসী পাকস্থলী ছাড়া এ শহরের আর কিস্যু নেই।
এক সময়ে মধ্যরাতে এই শহর টহল দিতে বেরোত দেবরাজরা। কত ছপ্পরে কত কী যে মিলত তখন। কষকষে শুয়োরের মাংস, খুনে রং ঘুগনি, চাঁদি ফাটানো আলুর দম, তেল চুপচুপে চাঁপ...। ম্যাঙ্গো লেনের কাছে, গলির গলি তস্য গলিতে, খোদ ক্যান্টনিজ স্বাদের খানা বানাত এক চিনে দম্পতি। ইশারা মাত্র বোতলও এসে যেত টপাটপ। ওয়াংয়ের সেই ব্যবসা নাকি উঠে গেছে, গতবারই কে যেন বলছিল। তালতলার সেই গলতায় এখনও কি সেই বড়া গোস্তের কাবাব মেলে?
ঈষৎ স্মৃতিমেদুর দেবরাজ পার্স খুলে একটা পাঁচশো টাকার নোট বার করল। হেসে বলল, "কাবাব পরোটাই হোক তাহলে। আর শোন, আরও কয়েকটা জিনিস লাগবে। মনে করে আনতে পারবি তো?"
"লিস্ট আমার মুখস্থ আছে স্যার। চা চিনি কফি দুধ, ডিম পাঁউরুটি, মাখন বিস্কুট..."
" বাহ, বেড়ে ওস্তাদ বনে গেছিস তো! "
লাজুক মুখে প্রশংসাটা গায়ে মেখে নিল দিলীপ। ঘাড় চুলকোচ্ছে।
"হবে কি ওই টাকায়? দেবরাজ আরও কয়েকটা একশো

টাকার নোট বার করল, “দু’প্যাকেট সিগারেটও আনিস। খাওয়ার জলের কী ব্যবস্থা?”
“ফিল্টার চলছে। চারখানা বোতল ধুয়ে ভরে রেখেছি। যদি চান তো মিনারেল ওয়াটার...”
“হ্যাঁ। একটা বড় জার এনে রাখ। জলটুকু অন্তত সামলে সুমলে খাই।”
দিলীপ মাথা নেড়ে চলে যাচ্ছিল, কী ভেবে দাঁড়াল। উৎসাহ নিয়ে জিজ্ঞেস করল, “এখন একটু চা চলবে স্যার? সুনীতা বানিয়ে দেবে। ম্যাডাম ওর হাতের চায়ের খুব তারিফ করতেন।”
প্রস্তাবটা মন্দ নয়। মগজের জং ধরা ভাব ছাড়ে একটু। কিন্তু পুনমের পছন্দসই চা মানে তো স্রেফ গরম সরবত। ওই একটিমাত্র পানীয়ের ব্যাপারে দেবরাজ বেজায় খুঁতখুঁতে। যথাযথ ফ্লেভার চাই, নিখুঁত লিকার, চিনি মেপে সিকি চামচ...। নির্দেশ দিলেও পারবে কি দিলীপের বউ?
দেবরাজ মাথা ঝাঁকাল, “ছেড়ে দে। খানাটাই জলদি জলদি আন।”
“যাব আর আসব। দশ মিনিট।”
এবার আয়েশ করে সিগারেট। একটাই ছিল, ধরাল দেবরাজ। আশেপাশে অ্যাশট্রে নেই, উঠতে ইচ্ছে করছে না, ফাঁকা প্যাকেটেই ছাই ঝাড়ছে। অনেকক্ষণ পর সুখটান, মস্তিষ্কে চুঁইয়ে চুঁইয়ে ঢুকছে ধোঁয়া, বেশ লাগছে। নিমীলিত চোখে ভাবার চেষ্টা করল এই মুহূর্তে কাকে কাকে তার পৌঁছ সংবাদটা জানানো প্রয়োজন। অসীমকে? এই বেখাপ্পা সময়ে সে কি আছে বাড়িতে? ব্যাটার তো মোবাইলও নেই। মোবাইল ফোন না রাখাটা নাকি অসীমের নীতির প্রশ্ন। বলে, ওই যন্ত্র নাকি শব্দদূষণের পকেট সংস্করণ। অসীমকে যদি সত্যি কারোর দরকার থাকে, তো বাড়িতে খুঁজবে, নয় প্রতীক্ষায় থাকবে, যত্রতত্র খিচখিচ করবে কেন! অসীমটা ভিজিটিং কার্ডের ওপরেও হাড়ে হাড়ে চটা। নিজের পরিচিতি নিজে বহন করার পিছনে নাকি অস্তিত্বের সংকট লুকিয়ে থাকে। পাগল একেবারে। এই সব ভাবনা-টাবনা আজকাল আর চলে নাকি? চিরন্তনকে একটা টেলিফোন করা উচিত। আট বছর আগে কলকাতায় শেষ সোলো এগজিবিশনের সময়ে মোনালিসা আর্ট গ্যালারির সঙ্গে সম্পর্কটা শীতল হয়ে গিয়েছিল দেবরাজের। মোটেই ভাল পাবলিসিটি করেনি, ছবির দাম নিয়েও দেবরাজের সঙ্গে আঁশটে খেলা খেলেছিল মধু বিরানি। দেবরাজ তো খেপে মেপে কলকাতায় আর প্রদর্শনী করবেই না ঠিক করেছিল।

আলস্য ঝেড়ে, সাইডটেবিলে রাখা হ্যান্ডসেটটা তুলে দেবরাজ টানটান হল সোফায়। নম্বর খুঁজছে চিরন্তনের। হঠাৎই পরিকল্পনায় বদল।



চিরন্তনই ফের জুড়ে দিল সুতোটা। চিরন্তনের মাধ্যমেই রূপরেখা গ্যালারির সঙ্গে প্রাথমিক কথাবার্তা। এদের চুক্তি মোটামুটি সম্মানজনক। চার বছর অন্তর দেবরাজের প্রদর্শনী ফেলবে এবং কখনওই দেবরাজের অনুমতি বিনা ছবির দাম আন্ডারকাট করবে না। কমিশন অবশ্য একই নেবে। আড়াই টাকায় এক টাকা। তা নিক, আবার শুরু তো হোক। চিরন্তন যোগাযোগটা করিয়েছে, একটা ধন্যবাদ নিশ্চয়ই ওর প্রাপ্য।
অন্যমনস্কভাবে পকেট থেকে অ্যান্ড্রয়েড ফোনটা বার করল দেবরাজ। বোতাম টিপতে গিয়েও কী ভেবে রেখে দিল টেবিলে। ল্যান্ডলাইন তো পড়েই আছে, ভাড়াও গুনছে নিয়মিত, ক’দিন তো ব্যবহার হোক।
আলস্য ঝেড়ে, সাইডটেবিলে রাখা হ্যান্ডসেটটা তুলে দেবরাজ টানটান হল সোফায়। মোবাইল থেকে নম্বর খুঁজছে চিরন্তনের। হঠাৎই পরিকল্পনায় বদল। উঁহু, চিরন্তন নয়, আগে রূপরেখা। নম্বর লাগতেই ওপারে সুরেলা বামাকণ্ঠ, “নমস্কার। আপনি রূপরেখায় পৌঁছেছেন।”
অভ্যর্থনার কায়দা আছে তো! কণ্ঠটিও ভারী মধুর। দেবরাজও সুর আনল গলায়, “আমি কি মিসেস আগরওয়ালকে পেতে পারি?”
“অবশ্যই। আপনার পরিচয়টা...”
“অধমের নাম দেবরাজ সিংহরায়। একটু-আধটু ছবি আঁকি।”
“ও...। আপনি...। ধরুন ধরুন, ম্যামকে দিচ্ছি।”
সুভাষিণী কি ডাকতে ছুটল মালকিনকে? কেমন দেখতে মেয়েটি? স্বর শুনে সুরৎ আন্দাজ করলে বেশির ভাগ ক্ষেত্রে বেকুব বনতে হয়। তবু খেলাটায় মজা আছে। ক্বচিৎ কখনও লেগে গেল, তো জ্যাকপট। মেয়েটার মুখের আদল মনে হয় কাঁঠালপাতার মতো। ভরাট, কিন্তু সামান্য লম্বাটে। ঠোঁট অবশ্যই পাতলা পাতলা। চোখ বড়ই হবে, পাতাগুলোও ঘন। থুতনিতে একটা তিল থাকলেও থাকতে পারে। উঁহু, থুতনিতে নয়, গলায়। কণ্ঠার কাছে। কপাল একটু চওড়া কি? ফিগার নিশ্চয়ই ছিপছিপে। যাকে বলে বেতসলতার মতো দেহকাণ্ড।
কল্পনায় ছেদ পড়ল। ও প্রান্তে এবার হাস্কি ভয়েস, “নমস্কার দেবরাজবাবু। ওয়েলকাম টু কলকাতা। সুসোয়াগতম।”
“থ্যাংক ইউ। থ্যাংক ইউ।”
“কখন এলেন?”
“এই তো...। এসেই বান্দা হাজিরা দিচ্ছে।”

VALENTINES

Love, love, love alone



Rare heart-shaped diamonds in solitaire settings.
A simple gift for the one you love.

A-SIRKAR®
www.asirkar.in
171/1A Rash Behari Avenue, Kolkata - 700 019, Phone: 4030 1711

Call: 9830458678

Thoughtshop Cpl '14

"বাঁদী ভি আপকে লিয়ে হাজির।"
"আপনার অ্যারেঞ্জমেন্ট কদ্দূর?"
"অলমোস্ট কমপ্লিট। প্রেস ইনভিটেশন ওভার, ক্যাটালগ রেডি, অল ল্যুমিনারি কালেক্টরস হ্যাভ বিন ইনফর্মড। ...খুশি কি বাত, কাল সঞ্জয় গানোরিওয়াল ভি আসতে পারেন। লেটস হোপ টুমরোজ প্রিভিউ উইল বি আ গ্র্যান্ড সাকসেস।"
সঞ্জয় গানোরিওয়াল কলকাতার বিখ্যাত শিল্পপতি। নামী চিত্রসংগ্রাহকও বটে। দেবরাজ মনে মনে সন্তুষ্ট হল। মুখে অবশ্য জানান দিল না। আলগোছে বলল, "হরিপ্রসাদদা আসছেন তো?"
"কাল উনি কেন? হি উইল বি অন দি ওপেনিং ডে। আপনার কথা মতো হরিদাকে স্পেশাল ইনভিটেশন জানিয়েছি। কার্ডও বানিয়েছি সেই ভাবে।"
প্রিভিউতে অবশ্য শিল্পসংগ্রাহকদের ডাকাই রেওয়াজ। দিল্লিতেও। ঝপাঝপ লাল টিপ পড়ে যায় ছবিতে। হরিপ্রসাদ দাশগুপ্ত ওপেনিংয়ের দিন এলেই বরং প্রচারটা জমকালো হবে। দেবরাজ তো আলাদা ভাবে হরিদাকে অনুরোধ করেছেই। মাস্টারমশাই আসবেনও নির্ঘাত। তৃপ্ত মেজাজে দেবরাজ বলল, "এখানকার আর্টিস্টদেরও ডেকেছেন নিশ্চয়ই? শরণদা, মন্মথ, অরিন্দম, কেশব...?"
"পুরো লিস্ট বানিয়ে কার্ড ছেড়েছি দাদা। আপনার কন্টেম্পোরারিরা কেউ বাদ পড়েনি।"
"কেমন রেসপন্স আশা করছেন?"
"জানেনই তো, ছবির বাজার এখন একটু ডাউন। তবু সে তুলনায় ভালই হবে মনে হয়। এত বছর পর কলকাতায় আপনার এগজিবিশন হচ্ছে, সো দেয়ার ইজ লট অফ কিউরিওসিটি।"
"বলছেন?" দেবরাজের স্বরে ঈষৎ সংশয়।
"হ্যাঁ দাদা। তা আপনি গ্যালারিতে আসছেন কখন?"
"যখনই হুকুম করবেন।" দেবরাজ গলাটা তরল করল, "আফটার অল, অপনি এখন আমার অন্নদাতা। আই মিন, অন্নদাত্রী।"
"কেন লজ্জা দিচ্ছেন দাদা? আপনারা আছেন বলেই না আমাদের দু'মুঠো জুটছে।" পেশাদারি বিনয়ে মম্‌তাও কম দড় নয়, "কাইন্ডলি ডিসপ্লে দেখে যান। যদি আপনার কিছু সাজেশন থাকে..."
"বড্ড থকে গেছি। একটু রেস্ট নিয়ে নিই?"
"অ্যাজ ইউ প্লিজ। ন'টা পর্যন্ত আমি গ্যালারিতে থাকব। আপহি কি ইন্তেজারমে।"
কোনও নারী তার প্রতীক্ষায় আছে, শুনলে এখনও দেহমন চনমন করে ওঠে দেবরাজের। এই ছাপান্ন বছর বয়সেও। হোক না সেই প্রতীক্ষা নেহাতই কেজো এবং সেই নারী রূপরেখা আর্ট গ্যালারির আধবুড়ি মম্‌তা আগরওয়াল। কত বয়স হবে মম্‌তার? পঞ্চাশের ওপরে তো বটেই। চেহারায় কিন্তু এখনও পালিশটা রেখেছে। ত্বক শিথিল হয়ে গেলেও মোমে মাজা, ত্রিডিংয়ের কেরামতিতে ভুরু নিখুঁত, ঠোঁট ওষ্ঠরঞ্জনীতে জ্বলজ্বল, চোখের পাতায় বর্ণিল ছায়া। হাঁসের মতো মাল টানে মম্‌তা, দিল্লিতে দেখেছে দেবরাজ। এই কিসিমের মহিলারা তাকে আর আকৃষ্ট করে না, তবে এদের আহ্বান শুনতে বেশ লাগে।
শিস দিতে দিতে মোবাইলের ফোনবুকটা ঘাঁটল দেবরাজ। ধুস, অসীম, চিরন্তন আর রূপরেখা গ্যালারি ছাড়া কলকাতার আর একটি নম্বরও নেই। গত সপ্তাহে ত্রিবেণী কলাসঙ্গমে আশিস পারেখের এগজিবিশন ছিল, সেখানে গপ্পে আড্ডায় ফেলে এসেছিল মোবাইলখানা, ব্যস চোট। ওমনি চেনাজানা নম্বরগুলোও বেবাক উধাও। ভাগ্যিস পুনমের কাছে অসীমের নাম্বারটা ছিল, তারই দৌলতে কলকাতার সঙ্গে আবার স্থাপিত হল যোগাযোগ। কেন যে অসীমের কাছ থেকে সব কটা নম্বরই নিয়ে রাখেনি!
জীবনে কোনও কিছুই কি ঠিকঠাক গুছিয়ে করতে পারবে না দেবরাজ? এদিকে ছটফটানিও তো বাড়ছে। এতদিন পর পা রাখল কলকাতায়, জানাতে কি তর সয়? এবার একটা বড়সড় হল্লাগুল্লা হওয়া দরকার। দেদার পয়সা ওড়াবে, মদের ফোয়ারা ছোটাবে, প্রমত্ত উল্লাসে মাতবে, তবেই না কলকাতায় আসা সার্থক। একদিন এই শহর ছেড়ে সে পরাজিতের বেশে চলে গিয়েছিল। খোলামকুচির মতো পয়সা ছড়িয়ে যতটা শোধ তোলা যায় আর কি! দেখুক সবাই, দেবরাজ সিংহরায় আর নগণ্য গ্রহ নেই, সে এখন রইস নক্ষত্র।
কিন্তু কাকে কীভাবে ধরবে? অসীমকে রিং করা বেকার, এক চিরন্তনই ভরসা। পুট পুট নাম্বারটা টিপল দেবরাজ। যাহ বাবা, সুইচড অফ। আর্ট কলেজে পড়ায় তো, সম্ভবত ক্লাস-টাস নিচ্ছে। কোনও মানে হয়?
চলভাষ রেখে দেবরাজ উদাস বসে রইল একটুক্ষণ। চোখ দেওয়ালে টাঙানো নিজেরই এক পুরনো পেন্টিংয়ে। এক অর্ধশায়িতা নগ্ন নারী। বড় ক্যানভাসের ছবি, তেলরঙে

জীবনে কিছুই কি ঠিকঠাক গুছিয়ে করতে পারবে না দেবরাজ? বাড়ছে ছটফটানিও। এতদিন পর পা রাখল কলকাতায়, জানাতে কি তর সয়?

আঁকা। একেবারে প্রথম জীবনের। সেই যখন কলেজ থেকে বেরিয়ে অন্ধের মতো নিজের পথ হাতড়াচ্ছে। ছবিটায় বড় বেশি মাতিস মাতিস গন্ধ। রং নিয়ে শিশুর মতো খেলা করার চেষ্টা। বেঢপ মোটা মোটা পা এঁকে দেওয়াল মেঝের সঙ্গে মেলানোর প্রয়াস। অ্যাকাডেমিতে প্রদর্শিত হয়েছিল ছবিটা। পিঠও চাপড়েছিল কেউ কেউ। কিন্তু ক্রেতা জোটেনি।
নগ্নিকার ঘন পিঙ্গল আঁখিতে চোখ রেখে দেবরাজ আবার একটা ছোট্ট শ্বাস ফেলল। এই ছবির সঙ্গে তার এখনকার আঁকাজোকার কী আকাশ পাতাল তফাত। হবেই তো। মাঝে কম ভাঙাগড়া গেল। জীবন একটা পাহাড়ি নদী, মাটি পাথর ভেঙে ভেঙে সে নিজের রাস্তা করে নেয়। কখনও ছোটে লাফাতে লাফাতে, কখনও বিপজ্জনকভাবে আছড়ে পড়ে, কখনও বা তিরতির বয়। ছবি তো ওই নদীরই নীচের নুড়িপাথর, বহতা ধারার ঘর্ষণে যার রূপ বদলায় অবিরাম। এ সবই তো জানে দেবরাজ, বোঝে, তবু কেন যে আজকাল এমন শ্বাস পড়ে হঠাৎ হঠাৎ? সে কি বুড়িয়ে যাচ্ছে? কেন যে মাঝে মাঝে পাঁজর থেকে ঠেলে ওঠা এক অসহ্য চাপ তাকে জাগিয়ে রাখে রাতভর? মনে হয়, কিছুই যেন করা হল না, অথচ ঘণ্টা বাজছে দিনশেষের।
ধুস, যত সব মরবিড চিন্তা। দেবরাজ তো এখন মোটামুটি সফল চিত্রকর। দেশে তো বটেই, বিদেশে প্রদর্শনী হয় তার ছবির। এবং দিব্যি বিকোয়। ছাপ্পান্ন বছর বয়সেও সে যথেষ্ট

তরতাজা, অসুরের মতো খাটতে পারে। অতৃপ্তি তাকে মানায় কি? কিংবা মৃত্যুভয়?
দেবরাজ উঠে গিয়ে টিভিটা চালিয়ে দিল। নতুন। এল সি ডি। ছাব্বিশ ইঞ্চি। পুনমই কিনে দিয়ে গেছে, কেব্‌ল কানেকশনের বন্দোবস্ত সমেত। আগে একটা পুরনো পড়েছিল, ভাল ছবি আসত না, সেটি দাতব্য করেছে দিলীপকে। এটার ছবি বেশ ঝকঝকে। পুনমটা টিভির পোকা। দু'দণ্ড ঘরে থাকলে খুলে বসবেই। এদিকে হাই ফান্ডার নাটক করছে, ওদিকে কী যে ছাইপাঁশ সিরিয়াল দেখার নেশা। দেবরাজের পক্ষে অবশ্য ভালই হয়েছে, ফ্ল্যাটে থাকার সময়টুকু এবার সে বোর হবে না। মাসে ক'টা তো টাকার ব্যাপার, ওইটুকু অপচয় হলেই বা কী।
রিমোট হাতে ফের সোফায় আধশোওয়া হল দেবরাজ। ঘুরছে এ চ্যানেল, ও চ্যানেল। যত সব হাবিজাবি প্রোগ্রাম। ডিসকভারিতেও কী সব গাড়ির কলকব্জা দেখাচ্ছে, টি এল সিতে রান্না। একটা বাংলা চ্যানেলে এসে আঙুল থামল দেবরাজের। খবর চলছে। সঙ্গে টুকরো টুকরো ক্লিপিংসে গণ্ডগোলের দৃশ্য। পেল্লাই এক শিল্পতালুক গড়ার পরিকল্পনা গড়া হয়েছে এ-রাজ্যে, তাই নিয়ে স্থানীয় মানুষদের মধ্যে বিক্ষোভ দানা বেঁধেছে। দিল্লিতেও সমাচারটা দেখেছে দেবরাজ। জমি অধিগ্রহণ নিয়ে এখানে এখন ঘোরাল পরিস্থিতি। ক'দিন আগে এক শিল্পপতির কারখানা গড়া নিয়ে জোর এক প্রস্থ হয়ে গেছে, এখনও নাকি অশান্তিটা থামেনি। আজও কোথায় কোন মিছিলে নাকি লাঠি চালিয়েছে পুলিশ। কী যে ছাই হচ্ছে? সাধে কি দিল্লিতে সবাই ওয়েস্টবেঙ্গল নিয়ে হাসাহাসি করে!
ধুস, ভাল লাগছে না। টিভি অফ করে ছিলে ছেঁড়া ধনুকের মতো সটান হল দেবরাজের ছ'ফুট এক ইঞ্চি দেহটা। এখন কষে একটা স্নান দরকার।
ঘরে গিয়ে ব্যাগের জিপার খুলে বার করল পাজামা পাঞ্জাবী তোয়ালে সাবান। তারপর শিস দিতে দিতে বাথরুম। উদোম দাঁড়িয়েছে শাওয়ারের তলায়, রোমকূপে শুষে নিচ্ছে জলকণা। দিল্লিতে এখন ঠাণ্ডা জল গায়ে ঢালাই যায় না, এখানকার ঝর্নাধারায় কী নরম আমেজ। নাহ, এই শহরের সবটাই মন্দ নয়।
স্নানবিলাস সাঙ্গ হতেই ফের সেই চনচন অনুভূতি খিদের। ওফ, দিলীপটা এখনও ফেরে না কেন?
খানিক অসহিষ্ণু পায়ে দেবরাজ ব্যালকনিতে এসে দাঁড়াল। শেষ হেমন্তের দুপুর গড়াচ্ছে বিকেলের দিকে। উঁচু বাড়ির মাথায় সূর্যমুখী হলুদ। পিচরাস্তায় পাতলা বাদামি ছায়া। একদল কিশোর ক্রিকেট খেলছে সামনের পার্কটায়। কমলা-সাদা সালোয়ার কামিজ এক তরুণী হেঁটে যাচ্ছে আপন মনে। কানে মোবাইল। চলতে চলতে দাঁড়াল ক্ষণেক। তাকাল এদিক ওদিক। আবার শুরু হয়েছে চলা। মেয়েটার হাঁটার ছন্দের সঙ্গে কার যেন খুব মিল? ভাবতে গিয়ে হৃৎপিণ্ড ছলাৎ। আঁচল। আশ্চর্য, প্রায় তিন ঘণ্টা হল সে পা রেখেছে কলকাতায়, এতক্ষণে কিনা আঁচলকে মনে পড়ল?
দেবরাজ দৌড়ে গিয়ে টেলিফোন তুলল। বোতাম টিপছে। প্রায় অভ্যাসের মতো। এই একটা মাত্র নম্বর দেবরাজকে ভাবতে হয় না। সংখ্যাগুলো তার মস্তিষ্কে গেঁথে থাকে যে।

অলংকরণ: কুণাল বর্মন
ক্রমশ



সিটিং এরিয়া





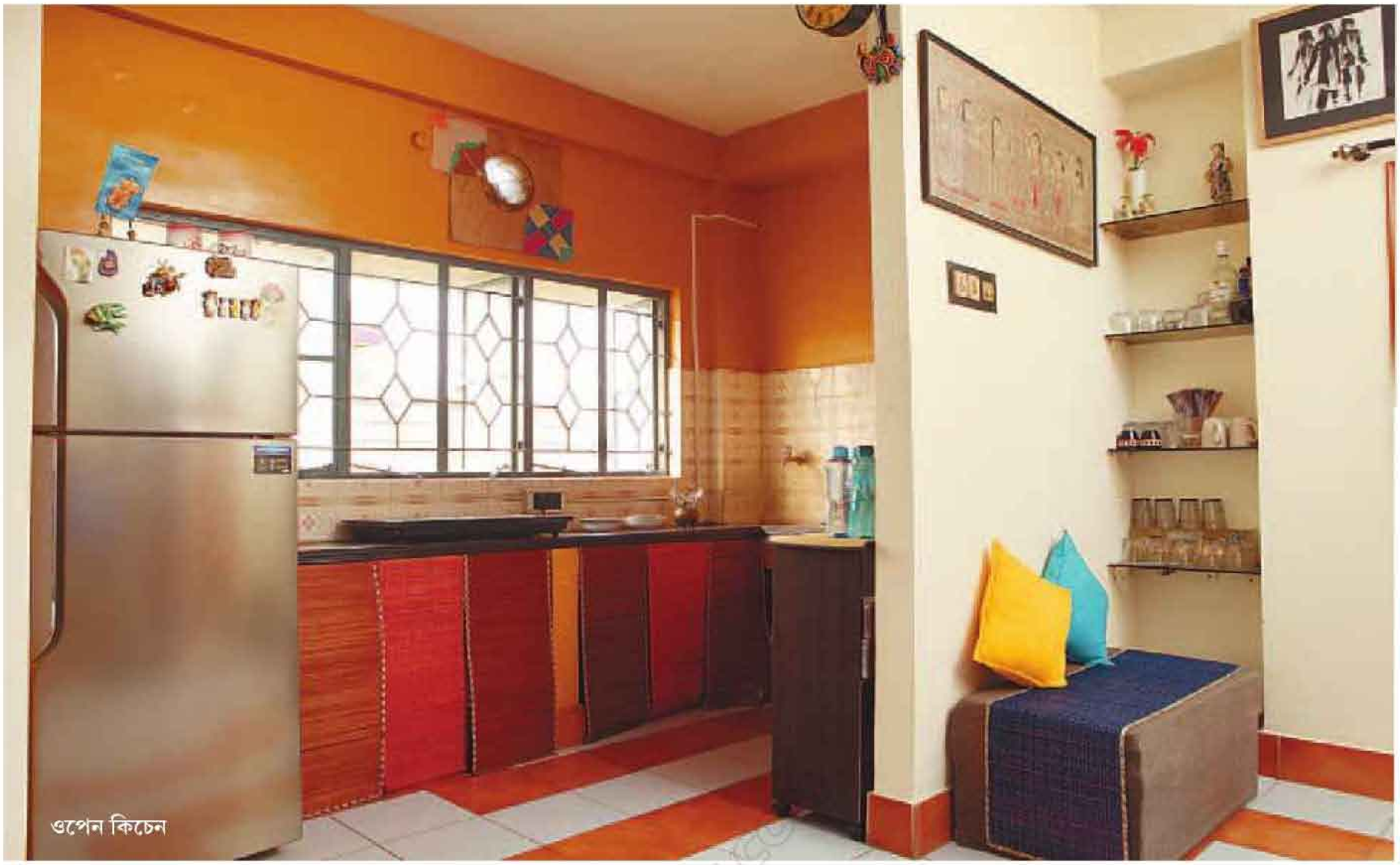
ছিমছাম অন্দরসাজ

রঙে, রূপে, রেখায়

হাতে গড়া, হৃদয় ভরা নৃত্যশিল্পী শাশ্বতী গড়াইয়ের অন্দরমহল। ঘুরে এসে লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

দক্ষিণ কলকাতার নাকতলা অঞ্চল। অলিগলি পেরিয়ে চার তলা অ্যাপার্টমেন্ট। একেবারেই সাদামাটা। এরকম জায়গায় কি ছবি উঠবে ভেবে বেশ হতাশই লাগছিল। সিঁড়ি দিয়ে উপরে উঠতেই অবশ্য ভুলটা ভেঙে গেল। সাধারণ কাঠের দরজার উপরে টুকটুকে লাল দড়ি। তার ওপর কাঠের ফলকে কায়দা করে লেখা 'শাশ্বতী', 'কিংশুক'। নামের উপরে পিতলের বাহারি ঘণ্টা। এখান থেকেই এই বাড়ির গল্প শুরু। বাইরের চাকচিক্য নয়, মনন যে আসল সেটা আর একবার উপলব্ধি করলাম। দরজা দিয়ে ভিতরে প্রবেশ করতেই অদ্ভুত ভাল লাগায় ভরে ওঠে মন। কোজি, আরামদায়ক। এক একটা বাড়ি থাকে, যেখানে ঢুকলেই অনুভব করা যায় পজ়িটিভ ভাইব। এই বাড়িটা ঠিক সেরকম। ছোট কিন্তু কী ভীষণ খোলামেলা। বাহুল্য নেই, কোনও আড়ম্বর নেই, শুধুই সুন্দর পরিপাটি। ঠিক বাড়ির মালকিনের মতোই। ''আমার বাড়ি কিন্তু বেশ ছোট, শুরু হলেই শেষ, তার মধ্যেই যেটুকু করা যায়'', কথায় কথায় জানালেন শাশ্বতী। সত্যিই তো বাড়ির অন্দরমহলের আয়তনের সঙ্গে সাজসজ্জার সম্পর্ক কোথায়? হ্যাঁ, বেশি জায়গা থাকলে হয়তো এক্সপেরিমেন্ট করার সুযোগ বেশি থাকে। কিন্তু আসল শিল্পী তো সেই, যে বাঁধাগত নিয়মের বেড়াজাল পেরিয়ে সৃষ্টি করতে পারেন নতুন আবহ। শাশ্বতী আর কিংশুকের





ওপেন কিচেন

অন্দরমহল তাই সব অর্থেই আলাদা, স্বতন্ত্র। অন্দরসাজের কোনও নির্দিষ্ট ডেফিনেশন হয় না। অন্দরসাজের সার্থকতা সেখানেই, যেখানে সে হয়ে উঠতে পারে বাড়ির বাসিন্দাদের বয়ে চলা জীবনের প্রতিফলন, তাঁদের রুচির পরিচায়ক। আর তাই শাশ্বতী গড়াইয়ের অন্দরমহল শুধুমাত্র কাঠ, বালি, সুড়কির শুষ্ক কাঠামো নয়, অন্তরমহলের এক্সটেনশনও বটে।



দু'কামরা এই ফ্ল্যাটের আয়তন মোটামুটি ১১০০ স্কোয়্যার ফিট। ঢুকেই গোছানো বসার জায়গা। আসবাবের আধিক্য নেই, তাই একটা খোলামেলা ভাব আছে। জানলা দিয়ে বাইরে তাকালেই দেখা যায় মেট্রো রেলের লাইন। ''এখন তো মেট্রোর আওয়াজটাই অ্যালার্মের কাজ করে,'' হাসতে হাসতে জানালেন শাশ্বতী। ক্লাটার পছন্দ করেন না বলেই মিনিমাল ফার্নিচার রেখেছেন। ঢাউস লেদার কিংবা গা ডোবানো পুরু গদির সোফা নয়, নীচু গদিতেই বেশি স্বচ্ছন্দ। তাই প্রথম থেকেই লো লায়িং সিটিং অ্যারেঞ্জমেন্টের কথা তিনি ভেবেছিলেন। বাদামি রঙের গদির উপর লাল, কমলা, সবুজ কুশনের জ্যামিতিক বিন্যাস। অন্যদিকে লাল গদি দেওয়া বেতের চেয়ার। দেওয়ালে দড়ির উপর একতারা, মাটির মুখোশের ঋদ্ধ উপস্থিতি, র‍্যাকে সাজানো দেশবিদেশ থেকে আনা

ক্রিয়েটিভ কর্নার



লেটারবক্সের গায়ে লেখা বাড়ির সদস্যদের নাম, কিংবা টিনের পাতে খোদাই করা, এ সব কিন্তু এখন বেশ পুরনো। বাড়ির দরজা থেকেই তো অন্দরমহলের গল্প শুরু। তাই একটু বেশি অ্যাটেনশন তো দেওয়াই উচিত। নেমপ্লেটের ভেরিয়েশন এখন অনেক পাবেন, তবে পার্সোনাল টাচ না থাকলে কী আর চলে। তাই তো দরজার উপর যে কোনও রঙের দড়ি লাগিয়ে ফেলুন। তারপর কাঠের ফলক কিংবা পাথরে খোদাই করিয়ে নিন নিজেদের নাম। এর থেকে ইনোভেটিভ আর কী হতে পারে। দেখতেও দারুণ আর খরচও কম।

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

নানারকমের স্যুভেনির। সারা বাড়ি জুড়েই শিল্পসত্তার উপস্থিতি উপলব্ধি করা যায়। আর হবে নাই বা কেন, নিজে নৃত্যশিল্পী তো বটেই, বাবা ছিলেন বিখ্যাত স্কাল্পটার, আর মা-ও দারুণ ছবি আঁকেন। তাই রুচিবোধটা বোধহয় জন্ম থেকেই শাশ্বতীর প্রাপ্তি। স্বামী কিংশুক ব্যাঙ্কার হলেও আর্টের প্রতি দারুণ ঝোঁক। তাই এই বাড়ির অন্দরমহলে পরিশীলিত রুচির ছাপ সুস্পষ্ট। বসার ঘরের একদিকে মেন বেডরুম। খাট, আলমারি, ড্রেসিং টেবল ছাড়া আর কিছুই রাখেননি। আলমারির গায়ে নিজেদের বিয়ের ছবি সুন্দর করে লাগিয়ে রেখেছেন। পার্সোনাল টাচ তো একেই বলেই। দেওয়ালে নিজেদের নানা মুহূর্তের ছবিও ফ্রেমবন্দি করে সাজানো আছে। সঙ্গেই আছে ছোট বারান্দা। বসার ঘরের সঙ্গে লাগোয়া ছোট্ট ওপেন কিচেন। কিন্তু ভারী সুন্দর করে সাজানো। পরিষ্কার, পরিপাটি। রান্নাবান্না থেকে শুরু করে বাড়ির অন্যান্য কাজ স্বামী-স্ত্রী মিলেমিশে করেন। রান্নাঘরের ঘুলঘুলিতে এগ্‌জস্ট ফ্যান নয়, ঘুড়ি লাগানো। ভারী ইন্টারেস্টিং লাগে। রান্নাঘরে কোনও ক্যাবিনেট নেই, খোলা জায়গাগুলো সব রঙবরঙের দড়ি দিয়ে ঢাকা। ''দড়ি আমার ভীষণ ভাল লাগে, পারলে পুরো বাড়িটাই মুড়ে রাখতাম,'' একগাল হাসি নিয়ে বললেন হোম ম্যানেজার। কিচেনের একদিকের দেওয়ালে একমাত্র ফ্যান্সি জিনিস কালো পুরনো স্টাইলের দম দেওয়া ঘড়ি। দিল্লি থেকে আনা। প্লেসমেন্টের গুণে নিঃসন্দেহে আরও ভাল লাগে। অন্য ঘরেও একই উষ্ণ আমেজ। গদির উপর রঙিন কুশন, দেওয়ালে সারি করে সাজানো কাপড়ের পাখি, মাছ। লম্বা কাঠের টেবলের উপর দড়ি পাতা। বারান্দার দরজাতেও লাল দড়ি লাগানো। অন্দরমহলের ক্যানভাস জুড়ে এই রঙের রায়ট সত্যি ভাল লাগে। আন্তরিক, পজ়িটিভ অন্দরসাজই তো ভাল থাকার মূলমন্ত্র।

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

বেডরুম





আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

ঘটনার দিন নির্মল গ্রামে গেছিল কারণ সেদিন নির্মলের দিদিকে পাত্রপক্ষের দেখতে আসার কথা। নির্মলের সামনেই হরিমতির ঘটনাটা ঘটে। প্রথমে হতবাক হলেও নির্মল ঘটনাটার পুরো রেকর্ডিং করেছিল ওর হাতে ধরা মোবাইলের ক্যামেরায়। তারপর সেটা নির্মল নিয়ে গেছিল স্থানীয় এক কাগজের দপ্তরে। তার নাম গোপন রাখতে হবে এই অঙ্গীকার করিয়ে সে 'পল্লিসমাজ'-এর সম্পাদককে খবরটা দেয়।

মেঘমা আগেই শুনেছিল, এই কাগজের মাধ্যমেই হরিমতির ঘটনাটা মেনস্ট্রিম শহুরে মিডিয়ায় আসে। ওরিজিনাল সোর্স যে এই রোগা প্যাংলা নির্মল সেটা সে জানত না।

সে গলা নামিয় নির্মলকে প্রশ্ন করেছিল, ''তুমি ওই ভিডিও ক্লিপিং আর কাউকে দেখাওনি? বন্ধুদের ফরওয়ার্ড করনি?''

নির্মল মাথা নেড়েছিল। বলেছিল, ''না। ইচ্ছে যে হয়নি তা নয়, কিন্তু বিশ্বাস করুন, পারিনি...হরিমতিরা খুব গরিব। আমরা তো গ্রামে মোটামুটি সঙ্গতিসম্পন্ন। হরির মা আমাদের বাড়িতে ঘরদোর মুছত... হরিও আসত সঙ্গে। অনেক অত্যাচার করেছি তখন ওর ওপর...টিটকিরি দিয়ে কাঁদিয়ে দিয়েছি কতবার...কিন্তু এই ক্লিপিংটা নিয়ে মজা করে উঠতে পারিনি। কষ্ট হয়েছে।''

''পল্লিসমাজের ওইদিনের কপিটা আছে তোমার কাছে? দেখাবে আমায়?'' জিজ্ঞেস করেছিল মেঘ।

''হ্যাঁ আছে। তবে ওরা আমার ভিডিওটার থেকে একটা স্টিল করে ছাপিয়েছে। খুবই শস্তার কাগজ, ছাপা খুব খারাপ। ছবিটায় কিছুই বোঝা যাচ্ছে না। ভাগ্যিস।''

মেঘের একটু বাজিয়ে দেখতে ইচ্ছে হয়েছিল ছেলেটাকে। ও প্রশ্ন করেছিল, ''কলকাতার কোনও মিডিয়া হাউজ়কে তুমি ভিডিওটা বিক্রি করার কথা ভাবনি? বিশাল টাকা পেতে পারতে কিন্তু!''

নির্মল বিমর্ষ মুখে ঘাড় নেড়ে বলেছিল, ''আমার মাথায় আসেনি। হয়তো আমার তেমন লোভ টোভ নেই বলেই। হরিমতির মুখটা বার বার মনে পড়ে যাচ্ছিল বলে বোধহয় উইক হয়ে গেছিলাম!''

মেঘমা হুল ফুটিয়েছিল ফের। বলেছিল, ''মেয়েটার প্রেমে পড়েছ নাকি?''

নির্মল চকিতে মেঘের দিকে তাকিয়ে চোখ নামিয়ে নিয়েছিল। চুপ করে ছিল অনেকক্ষণ।



মেঘের মায়া হয়েছিল ছেলেটার জন্য। আর না ঘাঁটিয়ে বলেছিল, ''ছবিটা কেন তুলেছিলে সত্যিই বুঝলাম না কিন্তু। যদি না অন্য কোনও কারণ থাকে।''
নির্মল চুপ করে গেছিল। খানিক পর বলেছিল,''বোকামি হয়েছিল সন্দেহ নেই। অকারণ রিস্ক নিয়েছিলাম। কোনও লাভ হল না। শুধু শুধু হরিমতিকে নিয়ে এখন রংদার পালা হয়ে চলেছে। কেউ শান্তি পাবে না।''
''তুমি ওই ভিডিওটা পুলিশকে দিচ্ছ না কেন? ওতে তো নিশ্চয়ই কালপ্রিটসদের ফুটেজ আছে?''
নির্মল এই প্রশ্নটা শুনে হেসেছিল। করুণ হাসি। বলেছিল, ''কালপ্রিটসদের অন্তত একশোজন লোক দেখেছে। আমি একা সাহস দেখাব কেন বলুন তো? আমি পরে ভিডিওটা ডিলিট করে দিয়েছি। পুলিশ আমার মোবাইলটা সিজ করেছিল। কিছুই পায়নি। পাবেও না। আমি ভয় পেয়ে গেছি। বুঝেছেন?''
মেঘমা খুব অবাক হয়েছিল। সে বলেছিল, ''তুমিই তো সব চেয়ে বেশি সাহসের কাজ করলে প্রথমে। তারপর তুমিই ভয় পেয়ে গেলে? তোমাকে কেউ চাপ দিচ্ছিল? সত্যি করে বল তো!''

> মেঘের ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্স হচ্ছিল। তার মনে হচ্ছিল সে এক রঙিন টুরিস্ট। নিজের দেশ দেখতে বেরিয়েছে। শহর খুব খবর চায়। রসের খবরের বড় কদর এখানে।

স্বল্পবাক নির্মল এই প্রশ্নের কোনও জবাব দেয়নি মেঘমাকে। মাথা নিচু। ফটোগ্রাফের চরিত্রের মতন স্থির!
মেঘমা মন দিয়ে নির্মলকে দেখছিল। বেশ মিষ্টি দেখতে ছেলেটিকে। তার ওপর ছেলেটির একটা খোলামেলা সৎ ভাব আছে। ছেলেটাকে অন্যরকম লাগছিল মেঘমার। খানিক বাদে মেঘমা জিজ্ঞেস করেছিল, ''হরিমতির প্রেমিকটিকে শুনলাম তুমি দেখেছ, বর্ধমান স্টেশনে। এখন যদি যাই তুমি যাবে আমার সঙ্গে? চিনিয়ে দেবে তাকে?''
নির্মল মাথা নিচু রেখেই বলেছিল, ''আমার এখন ফিজিক্স প্র্যাক্টিক্যাল আছে। এখন যেতে পারব না। তাছাড়া বেশ কয়েকদিন আগে দেখেছিলাম তাকে। আমাকে দেখে মুখ ঘুরিয়ে লুকিয়ে পড়ল। এখন এখানে নাও থাকতে পারে।''

মেঘমা বুঝেছিল কথা আর এগোবে না। সে উঠে পড়তে পড়তে হেসে বলেছিল, ''হরিমতির সঙ্গে ছেলেটির বিয়ে দিতে চাইছে সবাই, অথচ বরই দেখছি পালিয়ে বেড়াচ্ছে...'' উত্তরে নির্মল একটি কথাও বলেনি। কেমন রহস্যময়, জটিল লুক দিয়েছিল মেঘমাকে। তারপর ''আচ্ছা চলি দিদি'' বলে উঠে চলে গেছিল।

মেঘমা ফিরে এসেছিল বর্ধমান থেকে।

তখন ছিল কানা গলি। কিন্তু তারপরই 'পল্লিসমাজ'-এর মালিক কাম সম্পাদককে টিভিতে দেখা গেল। অনুষ্ঠিত হল 'লখারহাটের বাজার থেকে সরাসরি'—সবটা মিলিয়ে লখারহাটের মানুষ এখন তাই দারুন চার্জড আপ এবং প্রতিবাদী!

নির্মলের ফোন নম্বর ছিলই। পরে নির্মলের সঙ্গে ফোনে অনেকবার কথা হয়েছে মেঘমার।

প্রথম দিকে কাঠ কাঠ ভঙ্গিতে কথা বললেও আস্তে আস্তে মেঘের সঙ্গে তার সখ্য গড়ে উঠেছে। গ্রামের ছেলে হয়েও নির্মল দেখা গেল, বেশ সপ্রতিভ। নির্মলের সঙ্গে মেঘ লখারহাট গ্রামে গিয়ে ওদের বাড়িতেও থেকে এসেছে। মুড়ি দিয়ে চা খেয়েছে, খেয়েছে মৌরলা মাছের টক, জিবে গজা। নাঃ, মেঘ তাও আউটসাইডারই!

নির্মল একদিন হাসতে হাসতে বলেছিল, ''আমার ধারণা ছিল কলকাতার সব মেয়েরাই ভীষণ ন্যাকা হয়। শহুরে ন্যাকাদের দেখলেই আমি নার্ভাস হয়ে যাই। আপনি দেখছি তা নন। ভাগ্যিস।''

মেঘ বলেছিল, ''ন্যাকা কি না জানি না। তবে আমি কিন্তু খুব রাগী। তুমি যদি আমায় আপনি আপনি করা বন্ধ না কর তা হলে কিন্তু আমি ভীষণ রেগে যাব। আর রেগে গেলেই আমি ন্যাকা হয়ে যাই!''

উত্তরে নির্মল খুব সুন্দর করে হেসেছিল। মেঘ তার শহুরে ছেলে বন্ধুদের কখনও এমনভাবে হাসতে দেখেনি।

নির্মলের সঙ্গে একদিন ওদের বাড়ির ছাদে বসে গল্প করতে করতে মেঘ বলেছিল,''সেদিন যাদের সামনে ঘটনাটা ঘটে তারা তো সব হরিমতির প্রতিবেশী। ওরা কি করে এত কুল থাকল ঘটনাটার সময়? নো ওয়ান প্রোটেসটেড? নো ওয়ান হেল্পড হার?''

নির্মল আবার সেই সুন্দর হাসি হেসেছিল। বলেছিল, ''কুল ঠিক নয়। ওরা খুব ভীতু লোকজন। পেটে লাথি না পরা অবদি মানিয়ে নেয় সবকিছু। তবে কিছু মহিলা ওকে বাঁচানোর চেষ্টাও করেছিল। আবার কিছু অমানুষও ছিল, যারা মজা দেখছিল। তা, সে তো সব সমাজেই থাকে মেঘমা। আপনার, ইয়ে মানে তোমার সমাজে কি নেই?'' মেঘ এ সহজ প্রশ্নের কীই বা জবাব দেবে? সে চুপ করেই ছিল।

খানিক বাদে বলেছিল, ''কত ভুলভাল ধারণা নিয়ে আমরা বেঁচে থাকি বল। তুমি ভাবতে শহুরে মেয়ে মানেই ন্যাকা। আমি ভাবতাম গরীব লোক মানেই এক্সপ্লয়েটেড, বেচারা আর ভালমানুষ!''

উত্তরে নির্মল খুব জোরে হেসে উঠে বলেছিল, ''তুমিই বেচারা মেঘমা! এত সহজ ভাগ হয় না।''

মেঘমা ওর হাসি সম্পূর্ণ হলে বলেছিল, ''নির্মল, তোমার কাছে আমার একটা আর্জি আছে? রাখবে?''

নির্মলের মুখ মেঘলা হয়ে গেছিল। ছেলেটি যে কী অসম্ভব বুদ্ধিমান সেদিন মেঘ বুঝেছিল। নির্মল ওর গালের নরম দাড়িতে হাত বুলিয়ে বলেছিল, ''ভিডিওটা কিন্তু দেখাব না মেঘমা...আগে থেকেই বলে রাখছি। ঘটনাটা থেকে বেরিয়ে এসো, নয়তো আমার, তোমার, হরিমতির, সবার ক্ষতি। তুমি যতবার খুশি আমার বাড়িতে এসো, আমাকে ফোন কর, আমি গল্প করব। কিন্তু ওইদিনের ব্যাপারটা নিয়ে কোনও তদন্তমূলক কাজে আমি নেই।''

প্রথমবার লখারহাট গ্রামে গিয়ে হরিমতির বাড়ি খুঁজে পেতে মেঘমার কোনও প্রবলেম হয়নি। ওর সঙ্গে গেছিল লোকাল থানার একটা রোগা পুলিশ। একটা বিরাট দিঘির ধারে, মেটে একখানা বাড়িতে গিয়ে দেখা গেল, হরিমতি সেখানে নেই। বাড়ির দাওয়ায়,মুখে খোঁচাখোঁটা দাড়ি নিয়ে বসে আছে হরিমতির বুড়ো দাদু। দাদুকে হরিমতির বিষয়ে প্রশ্ন করে কোনও লাভ হল না। সে ফোকলা মুখে, সম্পূর্ণ ব্ল্যাক লুক নিয়ে টানা ওদের দিকে তাকিয়ে বসে রইল।

সঙ্গের লোকজনের কাছে খোঁজখবর করে জানা গেল, হরিমতি তার সৎ মায়ের বাড়িতে থাকতে পারে। বিরাট মিছিল নিয়ে মেঘ তখন গেছিল সেই বাড়ির উদ্দেশ্যে। দলে শিশুর সংখ্যাই বেশি। তারা ক্যাঁচোর ম্যাচোর করে চলেছে, যেন উৎসব। মেঘের অবাক হওয়া ফুরোচ্ছিল না। পুলিশটাকে দেখা গেল কেউ বিশেষ পাত্তা দিচ্ছে না।

মেঘ বুঝেছিল, গল্পটা পুরনো। হিন্দি সিনেমায় এমন প্রায়ই দেখা যায়। সেখানে অবশ্য একটা পাজির পাঝাড়া পলিটিকাল ভিলেন থাকে। এখানে তা নেই।

লখারহাট গ্রামে গিয়ে হরিমতির বাড়ি খুঁজে পেতে মেঘমার প্রবলেম হয়নি।

লখারহাটের প্রান্তে যে জঙ্গল, সেইখানেই হরিমতিকে পাওয়া গেল তার দুই মা আর এক পড়শি দিদির সঙ্গে। হরিমতির বাবা বছর দশেক আগে মারা যাওয়ার সময় রেখে গেছেন আস্ত দুইখানা বউ। হরিমতির দুই মা পালা করে কাঁদছিল। হরিমতি একটাও কথা বলেনি। হরিমতির সৎ মাও নয়। কথা যা বলার বলেছিল হরিমতির মা। সে গল্পের বেশিটাই তার ছেলের হাগার গল্প আর হরিমতির 'ছিনেমা'র নেশার গল্প। অনেক মারধোর করেও হরিমতিকে শোধরানো যায়নি বলে খুব চোখ গরম করছিল মা।

মেঘের সেদিন বেশ ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্স হচ্ছিল। তার মনে হচ্ছিল সে এক রঙিন টুরিস্ট। নিজের দেশ দেখতে বেরিয়েছে।

শহর খুব খবর চায়। যে সব খবরে মালপোয়ার মতন চটচটে রস লেগে থাকে, সেই সব খবরের বড় কদর এখানে। সেদিন সমাবেশে তাই মিডিয়ার লোকের মুখেও ছিল একটাই প্রশ্ন।

হরিমতি কোথায়? তার বাইট বা ছবি পাওয়া যাবে না?

সেমন্তীদির বিচক্ষণতার কথা ভাবতে ভাবতেই মেঘের ফোন বেজে ওঠে।

সেমন্তী ডাকছে।

''হ্যাঁ বল...''

''তুই কোথায় বলত?''

''কেন গো? এনি ডেভেলপমেন্ট?''

সেমন্তী ফিসফিস করে বললেন, ''হিউজ ডেভেলপমেন্ট। আগামীকাল বিকেল ছ'টার সময় মুখ্যমন্ত্রী নিজে হরিমতির সঙ্গে কথা বলবেন। মানস লখারহাট যাচ্ছে হরিমতিকে নিয়ে

মানুষের চেহারার পরিচিত গ্রামার বদলে দেয় গ্ল্যামার - ডাঃ ভি.এস.রাঠোর, কায়াকল্প

মানুষ হল সৌন্দর্যের পূজারী, আর এই সৌন্দর্যের একমাত্র দিক হল প্লাস্টিক সার্জারি। প্লাস্টিক সার্জারির অন্যতম দিক হল কসমেটিক সার্জারি। কসমেটিক সার্জারির মাধ্যমে বাঁকা নাককে সোজা, আরও চোখা, সুন্দর করে তোলা হয়। এই সার্জারিকে বলা হয় 'রাইনোপ্লাস্টি', যা নাকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্টের মাধ্যমে এক মাথা ভর্তি চুল ফিরে পাওয়া যায়। সেই চুল স্থায়ী ভাবে গজায়, বড় হয়, হেয়ার কাটিং করা যায়। 'লাইপোসাকশন' সার্জারির মাধ্যমে শরীরের অতিরিক্ত ফ্যাট বা মেদ বের করে দেওয়া হয়। এর ফলে অতিরিক্ত মেদ দূরীভূত হয়ে রোগী বা রোগিনীকে আকর্ষণীয় লাগে। ব্রেষ্ট কসমেটিক সার্জারির সাহায্যে বড়, ঝুলে পড়া স্তনকে জায়গায় নিয়ে আসা যায়। বোটক্স-এর সাহায্যে চামড়ার রিঙ্কল বা ভাঁজ পড়াকে টান টান করে মুখের তারুণ্য ফিরিয়ে আনা হয়। কসমেটিক সার্জারির এক অধ্যায় হল লেসার ট্রিটমেন্ট। পিগমেন্ট মার্ক, ভাস্কুলার মার্কস, ব্রণ, চিকেন পক্সের দাগও লেসার ট্রিটমেন্টের মাধ্যমে তুলে ফেলা যায়। ট্যাটু করানো থাকলে তাও তুলে ফেলা সম্ভব। এই সমস্ত Treatment করা হয় খুব কম খরচে ডাঃ রাঠোরের তত্বাবধানে।

- Hair Transplant (FUT, FUE & DHI)
- Hair Fall Treatment
- Hair Stem Cell Therapy
- Hair Meso
- Liposuction
- Rhinoplasty (Nose Correction)
- Breast Cosmetic Surgery
- Face Lift
- Tummy Tuck
- Fillers
- Laser Hair Removal
- Tatoo, Pimple & Mole removal
- Botox Anti Aging Treatment
- Chemical Peeling
- Male Breast Correction (Gynaecomastia)
- Microdermabrasion

যোগাযোগ করুন: ডাঃ ভি. এস. রাঠোর (এম এস, এম সি এইচ, কসমেটিক অ্যান্ড প্লাস্টিক সার্জন- "কায়াকল্প" কসমেটিক অ্যান্ড লেসার সার্জারি ক্লিনিক)

KAAYAKALP
P-172, CIT ROAD,
KANKURGACHI,
SCHEME (VI M), KOL- 54
PH:03331923232/
9331110726 (24hrs. Helpline)
WEB: www.kaayakalp.com
Mail: info@kaayakalp.com
Shifting shortly at:
P-158, CIT Road Kankurgachi, Scheme (VI M), Kolkata-54







পরবর্তী বিজ্ঞাপন ১৫. ০২. ২০১৪

আসতে। তুই যাবি ওর সঙ্গে? আমি এখন লালবাজার যাব, দ্য বল ইজ রোলিং ডিয়ার...এবার মনে হচ্ছে কিছু একটা হবে...'

মেঘমা উঠে দাঁড়ায় উত্তেজনায়। তারপর থম ধরা গলায় বলে,''খবরটা ভালই সন্দেহ নেই। কিন্তু হরিমতি আবার ঘাবড়ে টাবড়ে যাবে না তো?''

'দ্যাট ইজ ইমমেটিরিয়াল...এইবার আমরা লাইমলাইটে আসব... ছেলেগুলোর শাস্তি হবে... তুই বরং আমার বাড়ি চলে আয়, আমরা লালবাজারটা একসঙ্গে সেরে ফেলি।''

মেঘ বলল, ''ওকে। আসছি।''

ফোন ডিসকানেক্ট করে মোবাইলের ঘড়িটা দেখে মেঘ। কী ভেবে সে নির্মলকে ফোন করে।

''কাল চিফ মিনিস্টারের সঙ্গে হরিমতির মিটিং। আমি চাই তুমি সেখানে থাকো। আসবে?'' প্রথমেই কাজের কথা সেরে ফেলে মেঘ।

নির্মল একটু সময় নিল। তারপর বলল,''আমার কাল কেমিস্ট্রি পরীক্ষা আছে।''

মেঘমার রাগ হয়ে গেল। বোঝাই যাচ্ছে নির্মল কাটাতে চাইছে।

সে গলা তুলে বলল, ''ঢপ মেরো না নির্মল। তুমি আসতে চাও না, সেটা সোজাসুজি বল।''

নির্মল চুপ। মেঘমা ভাবল লাইন কেটে দিয়েছে বোধহয়। সে কাঁউকাঁউ করে চ্যাঁচাচ্ছিল।

''হ্যালো, হ্যালো ডরপোক, আছো না কেটে দিলে?''

''আছি। ডরপোকরা সাধারণত থেকেই যায়। কেটে পড়তেও বোধহয় সাহস লাগে।''

''ডায়লগ না মেরে কাল সকালের বাস ধরে চলে এসো। কালকের মিটিং-এ একটা ক্যাবলা কার্তিক খুব দরকার। তুমি না আসলে স্লটটা ভর্তি হবে না।''

উত্তরে নির্মল বলল, ''তোমায় একটা খবর দিতে পারি। শুনতে চাও?''

মেঘমা সন্দিহান হয়ে বলে, ''কী খবর?''

''হরিমতির সৎ মাকে শাসিয়ে গেছে হরিমতির প্রেমিকের বাড়ির লোকজন। তাদের ধারণা, ছেলেটিকে এরাই লুকিয়ে রেখেছে।''

''সে আবার কী কথা?''

''সেটাই কথা। সামাজিক চাপ এইবার আসতে শুরু করবে। ঘুরিয়ে পেঁচিয়ে। কালপ্রিটসদের কিন্তু কোথাও দেখা যাচ্ছে না। তারা আড়ালে আছে। আড়ালেই থাকবে।''

মেঘমা কাঁধ ঝাঁকিয়ে বলে, ''আরে ছাড়। এবার হায়েস্ট অথরিটির হুড়কো আসছে। দুদিনে সবকটাকে গারদে পুরবো আমরা।''

''দেখো। অল দ্য বেস্ট।'' বলল নির্মল।

মেঘ ফোন কেটে দিল। তারপর সেমন্তীকে ফোন করল মেঘ।

সেমন্তী নির্মলের দেওয়া খবরটা মন দিয়ে শুনল। তারপর বলল, ''হুঁ... বেশ... শুনলাম। তুইও শুনেছিস। ব্যাপারটা বেশি প্রচার করিস না। কাল যা হয় হবে। আচ্ছা শোন, লালবাজারের মিটিংটা আজ হচ্ছে না। ওটা কাল সকাল দশটায় হবে। তুই অফিসেই চলে আয়। ''

মেঘ ঝটাপট তৈরি হয়ে হুড়ুম দুড়ুম করে বেরিয়ে পড়ল বাড়ি থেকে।

তারপর বাস ধরে চলে গেল গ্র্যান্ড হোটেল অবদি। যদিও মেঘেদের অফিসটা সেন্ট্রাল এভিনিউয়ের মুখটায়, হাঁটতে ভাল লাগে বলে, ও বাস থেকে ওর অফিসের বেশ কিছুটা আগে নেমে পড়েছিল।

ইতিমধ্যে ঋক মেডিকেল কলেজে একটা সেমিনারের আয়োজন করেছে এই হরিমতির ঘটনাটা নিয়ে। মেঘকেও বলতে বলা হয়েছে সেখানে। একজন সাইকিয়াট্রিস্টকেও বলেছে ওরা কিছু বলার জন্য। মেঘ ভাবছিল কিভাবে সে তার বক্তৃতা শুরু করবে!

ভাবতে ভাবতে হাঁটছিল মেঘ। নজরও করছিল চারপাশ। আবছা দেখছিল মানুষের হল্লা, জেল্লা, মার-দিয়া কেল্লা ভাব। এ হল তার দেশের সাধারণ মানুষ। প্রতিরোধহীন, অসহায়, ধান্দাবাজ, মিথ্যেবাদি, সুবিধেবাদি...

এই সব দুনিয়াদারদের সঙ্গে মিশে থাক কিছু দেহ ছুঁইদার। তারা ভাবলেশহীন মুখে টুক করে চলমান মেয়েদের বুক বা নিতম্ব ছুঁয়ে নেয়। মেঘমা আজ বার দুয়েক অঙ্গে মাখল হয়রানি।

একবার লোকটার সঙ্গে চোখাচুখি পর্যন্ত হল তার। মেঘের উরুতে খোঁচা মেরে লোকটা আকাশ দেখছিল। সরু গোঁফ, কণ্ঠার হাড় উঁচিয়ে আছে, গায়ে মলিন জামা। বয়স চল্লিশের আশেপাশে। শস্তা জিন্সের প্যান্ট বিককিরি করছে ফুটপাথের রেলিং-এর ওপর পশরা সাজিয়ে। সারাদিন খদ্দের ধরতে চেঁচায় আর অন্যান্য হকারদের সঙ্গে খিস্তি খাস্তা করে। খালি পেটে চা খেয়ে লিভার সম্ভবত পচনের মুখে, চোখ বসা...।

শিক্ষা, স্বাস্থ্য, বিত্ত... নাঃ কিসসু নেই লোকটার। অথচ কী অনায়াসে এরা মেয়েদের শরীরে হাত লাগায়। ধরেই নেয় এটা ওদের জন্মগত অধিকার। 'মেয়েছেলে'-র জন্মই হয়েছে পুরুষকে 'বিনোদন' দিতে।

মেঘের ইচ্ছে করছিল লোকটার পেছনে একখানা ক্যাঁক করে লাথি কষায়। কিন্তু মেঘ সেটা করল না। শুধু হাঁটা বন্ধ করে লোকটার দিকে স্থিরদৃষ্টিতে তাকিয়ে রইল।

লোকটা আসতে আসতে কেন্নো হয়ে যাচ্ছিল। প্রথমে উশখুশ, তারপর মেঘের দিকে আড়ে আড়ে তাকানো আর শেষ পর্যন্ত ঠিক কেন্নোর মতন, রাশি রাশি জিন্সের দেওয়ালের পেছনে গুটিয়ে ছোট হয়ে লুকিয়ে পড়ার চেষ্টা।

মেঘমার ঘেন্না আর মজার অনুভূতি হচ্ছিল।

এবার মেঘের হাতে বল। মেঘ ধীর পায়ে লোকটার দিকে এগিয়ে যেতে থাকে।

আশেপাশেই সবাই তাদের নিজ নিজ কর্মে, মর্মরধ্বনিতে ফুটপাথ সরগরম করে ধান্দাবাজিতে লিপ্ত। এই 'টম অ্যান্ড জেরি' গেমটা তাই তারা অনেকেই খেয়াল করে না।

মেঘ এক পা এক পা করে যত এগোয়, সেই 'সাইজ জিরো' বীরপুঙ্গব তত পেছোয়। মেঘ বুঝতে পারছিল লোকটা কিছুক্ষণের মধ্যেই ঘুরে দাঁড়াবে। এবং তড়পাতে শুরু করবে। গায়ের জোর আর গলার জোর এদের অস্ত্র— তার কোনও প্রয়োগ হবে না, এ হয়?

তিরিশ সেকেন্ড পেরোল না, লোকটা রোঁয়া ফুলিয়ে সামনে এসে দাঁড়াল,''কী চান বলুন তো? হাঁ করে কী দেখছেন?''

অলংকরণ: পিয়ালী বালা

ক্রমশ

কিসসু নেই লোকটার। অথচ কী অনায়াসে এরা মেয়েদের শরীরে হাত লাগায়।



সানন্দা কবিতা

আমরা

দীপঙ্কর গোস্বামী

ও ভোরে ফুল তোলে
আমি যখন প্রাতর্ভ্রমণ সারি

আমাদের চোখাচোখি হলে
ও হেসে ফেলে
আমিও হাসি বই কী!

এভাবে ইচ্ছে হল আলাপ করি,
একদিন সাজিতে তুলে দিলাম ফুল;
ও বলল, "থাক, থাক—
বরং একসঙ্গে হেঁটে চলি!"

সেই থেকে আমরা শিউলি-তলা

সেই থেকে আমরা ভোরের পথ...

মন্দপনা

বিশ্বজিৎ মণ্ডল

আবারও ডেকেছি তোকে—
আয় অর্চিদি, আজ তোর সঙ্গে মন্দ হই

সেকেন্ড লেনের ব্লাইন্ড প্লাজা ভেঙে
গড়িয়ে পড়ি—পিণ্ডদানের ভঙ্গিতে
দু'হাত বেয়ে নেমে আসুক, রতিপর্বের তৃষিত আগুন

না হয়, দু'বছরের বড় হলি মেয়ে
তাই বলে শহিদমিনার গর্জে গেয়ে উঠবি—
মধ্যদুপুরের হট মেল ডট কম?

না হয় আবারও ডাকলাম, তা বলে নুন-শোতে
বেমালুম ভিজে যাবি—নির্ঘাৎ নিন্দাবৃষ্টিতে

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ অবিরাম জোগান। ৫ শান্তির প্রতীক। ৮ সোনার টুকরো ছেলেকে এই নামে ডাকা হয়। ৯ সূর্য। ১০ গোষ্ঠীর নেতা। ১১ কৃষকরা এখানেই সোনা ফলায়। ১৩ সাদৃশ্যপূর্ণ। ১৪ নিজের। ১৭ অলৌকিক ক্ষমতা সম্পন্ন মানব। ১৯ সরকারকে যা দিতে হয়। ২১ জল পড়ার শব্দ। ২৩ গরমে উপযোগী। ২৫ ভাগ্য। ২৭ ঋণের দলিল। ২৮ লালরংয়ের পদ্মফুল।

১	২	৩		৪		৫		৬	৭
৮								৯	
				১০					
১১	১২		১৩						
					১৪	১৫		১৬	
১৭									
					১৮			১৯	২০
		২১	২২						
২৩	২৪						২৫	২৬	
২৭					২৮				

সূত্র উপর নীচে

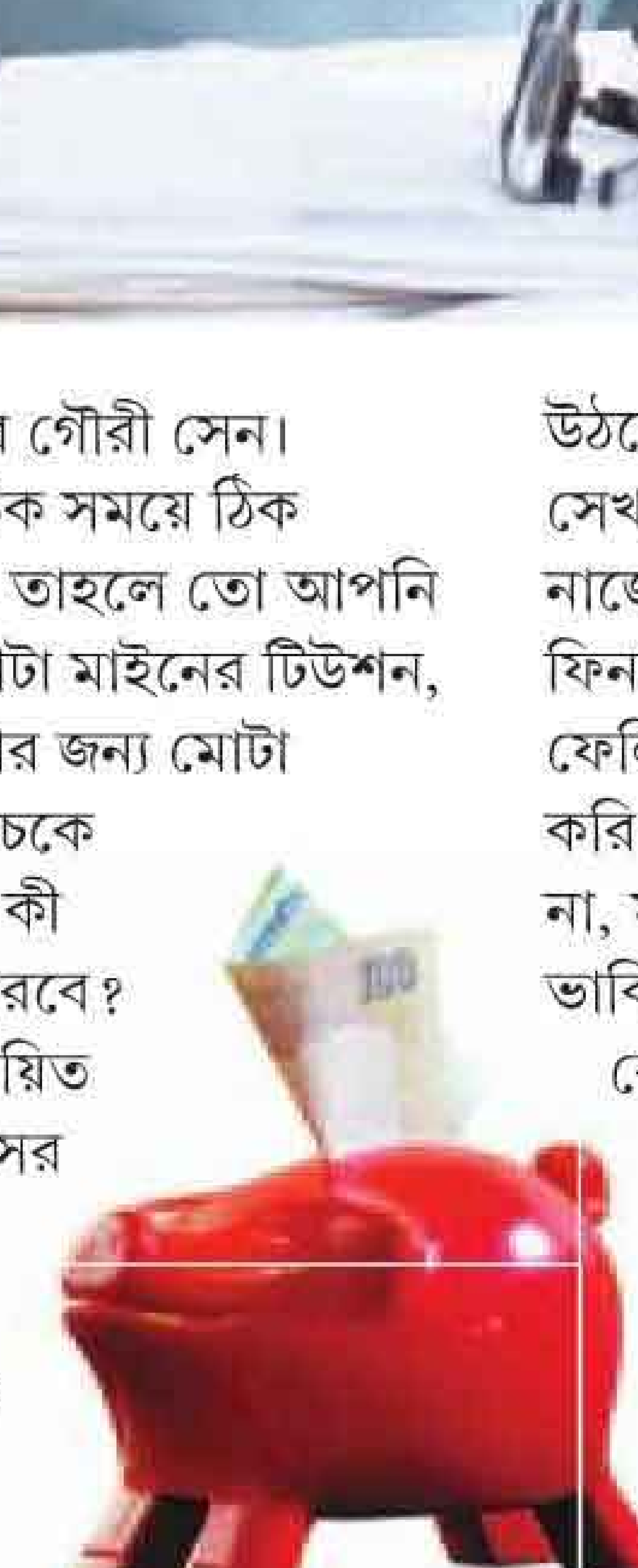
১ পদ্ম। ২ সক্রিয়। ৩ পশুদের বাসগৃহ। ৪ সবসময়। ৫ চুলে কৃত্রিম রং লাগানোর পদ্ধতি। ৬ বিলম্ব, দেরি। ৭ রবিবার। ১২ অনুরোধ। ১৩ কোর্টের আদেশ। ১৫ অহঙ্কার বেড়ে গেলে এটি অনিবার্য। ১৬ ব্যাকরণের অংশ। ১৭ বাজ পড়া। ১৮ ভগবানকে ডাকতে অনেকে ব্যবহার করেন। ২০ সপ্তপাতালের নিম্নতম, পুরাণে উল্লিখিত। ২২ চোখের পাতা। ২৪ চিঠি ভরে দেওয়া হয় যাতে। ২৫ সাদা পাখিবিশেষ। ২৬ পৌরাণিক চরিত্র।

গত সংখ্যার সমাধান

মা	লা	ব	দ	ল		অ	সি		বা
ন		ন			অ			মা	ল
ব		ব	ক	ল	ম		মা	সি	ক
জ	ন	ন		ব	র		জ		
মি			ভ			ব	ন	বা	স
ন	বো	দ	য়		স্ম				মা
		র		ক	র		দো	ম	না
না	র	দ		র	ণ	সা	জ		ধি
বি	মা			দ			ব		কা
ক		প্রা	ণ		বা	স	র	ঘ	র



ছোটবেলা থেকে শুনে আসছেন যে লাগে টাকা দেবে গৌরী সেন। কিন্তু এই জনৈক গৌরী সেন যদি ঠিক সময়ে ঠিক জায়গায় আবির্ভূত না হতে পারেন, তাহলে তো আপনি অথৈ জলে! বাচ্চার স্কুলের ফি, মোটা মাইনের টিউশন, শখের লাল টুকটুকে আদুরে গাড়িটার জন্য মোটা ইএমআই, বাইপাসের ধারে ঝাঁ চকচকে আবাসন কিনে ফেলা...গৌরী সেন কী আর এতকিছুর বন্দোবস্ত করতে পারবে? সুখী-স্বচ্ছল জীবনের স্বপ্নকে বাস্তবায়িত করতে তো প্রাণান্তকর অবস্থা! মাসের পর মাস মোটা মাইনের চাকরি করেও কোন ছিদ্র দিয়ে টাকা বেরিয়ে যাচ্ছে কিছুতেই ঠাওর করে উঠতে পারছেন না! অগত্যা ভরসা ব্যাঙ্কলোন, সেখানেও আবার ইএমআইয়ের চক্কর... সবমিলিয়ে নাজেহাল অবস্থা। আসলে, আমরা বেশিরভাগই ফিনানশিয়াল প্ল্যানিংয়ের ক্ষেত্রে কিছু কিছু ভুল করে ফেলি। অনেকসময় সময় থাকতে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাও করি না। অবসর জীবনের কথা চাকরির শুরুতে ভাবি না, সন্তান জন্মানোর আগেই তার পড়াশোনার কথা ভাবি না, রোজকার বাজেটিংয়েও অনেকসময় বেহিসেবি খরচাপাতি হয়ে যায়, আলস্য করে টেলিফোনের বিল দিই না ও তার ফলে মোটা অঙ্কের লেট ফি দিতে হয়। একটু সচেতন হলেই তো মুশকিল আসান। তখন আর কোনও গৌরী সেনের উপর ভরসা করতে হবে না।



টাকাপয়সার হিসেবনিকেশ

টাকাপয়সা জমাতে চাইছেন, কিন্তু জমছে না। প্রতি মাসের শেষে সেই ভাঁড়ে মা ভবানী দশা! কিন্তু ছোটখাটো কয়েকটা অর্থনৈতিক ভুলত্রুটি শুধরে নিলেই পেতে পারেন স্বচ্ছল জীবন। জমাখরচের সহজ গাইডলাইন দিচ্ছেন মধুরিমা সিংহ রায়।



কী করবেন, কী করবেন না

- ল্যান্ডলাইনের বিল জমা দিতে হত পাঁচ তারিখে। আলস্য করে আর দেওয়া হয়নি। ছোট্ট একটা ভুল! আর তাতেই প্রতি মাসে লেট ফি গচ্চা যেতে পারে। টেলিফোন বিল, ইলেকট্রিসিটি বিল সময়ের মধ্যে দিয়ে দিন।
- ক্রেডিট কার্ডের বকেয়া টাকা শোধ করতে না পারলে প্রতি মাসেই তা বাড়তে থাকে। তাই ভেবেচিন্তে খরচা করুন। আর ক্রেডিট কার্ড নেওয়ার সময় টার্মস অ্যান্ড কন্ডিশন ভাল করে জেনেবুঝে নিন।



- ফ্যামিলি হেলথ ইনশিওরেন্স বা মেডিক্লেম করিয়ে রাখুন। বিভিন্ন সংস্থা ও ব্যাঙ্ক ইমার্জেন্সি মেডিকাল ফান্ডের জোগান দেয়। এতে ক্যাশলেস হসপিটালাইজেশনেরও সুবিধে পাবেন। আপনাকে দিতে হবে স্বল্প বার্ষিক প্রিমিয়াম।
- যাঁরা চাকরি করেন, তাঁরা ইনভেস্ট করার সময় অত ভেবেচিন্তে করেন না। ইনভেস্ট করার আগে ভেবে দেখুন কোন কোন ইনভেস্টমেন্ট আপনার ইনকাম ট্যাক্স বাঁচানোর ক্ষেত্রে লাভজনক। প্রয়োজনে অর্থনৈতিক উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করুন। এমপ্লয়িজ় প্রভিডেন্ট ফান্ড ছাড়াও পাবলিক প্রভিডেন্ট ফান্ডে টাকা রাখলে ট্যাক্সে ছাড় পেতে পারেন। আপনার সঞ্চয় ফিক্সড ডিপোজিটে রাখলেও ছাড় পাবেন। ন্যাশনাল সেভিংস সার্টিফিকেট, ইনফ্রাস্ট্রাকচার বন্ড ইত্যাদিও ভাল। ভাড়া বাড়িতে থাকলে যদি আপনার কোম্পানি থেকে হাউজ় রেন্ট অ্যালাওয়েন্স না দেয়, তাহলে সেখান থেকেও ছাড় পেতে পারেন। হোম লোন, হেলথ ইনশিওরেন্স, এডুকেশন লোন ইত্যাদিও ট্যাক্স বাঁচাতে সাহায্য করে।
- ষাটোর্ধ্ব নাগরিকরা বিভিন্ন সিনিয়র সিটিজ়েন স্কিমে টাকা জমাতে পারেন। এতে ট্যাক্স সেভিংস হবে। ন্যাশনাল পেনশন সিস্টেমেও টাকা রাখতে পারেন।
- স্বল্প সঞ্চয়ের উপরে আমরা অনেকেই জোর দিই না। বরং ভাবি, ভবিষ্যতে চাকরিতে প্রমোশন হলে তখন কোনও বড় সঞ্চয় করা যাবে। এটা খুব বড় ভুল। আপনি যা-ই আয় করুন না কেন, অবশ্যই সঞ্চয় করবেন। সেই সঞ্চয় রেকারিং ডিপোজ়িটের মাধ্যমে হতে পারে, বা অন্য কোনও ডিপোজ়িটেও হতে পারে। অল্প হলেও সঞ্চয়ের উপরে বছরের শেষে কিছুটা সুদ পাবেন।
- আমরা অনেক সময়ই ব্যাঙ্ক বা অন্য কোনও সংস্থায় টাকা রাখার জন্য কোনও এজেন্টের মাধ্যমে এগোই। কোনও এজেন্টকে চোখ বন্ধ করে বিশ্বাস করবেন না।

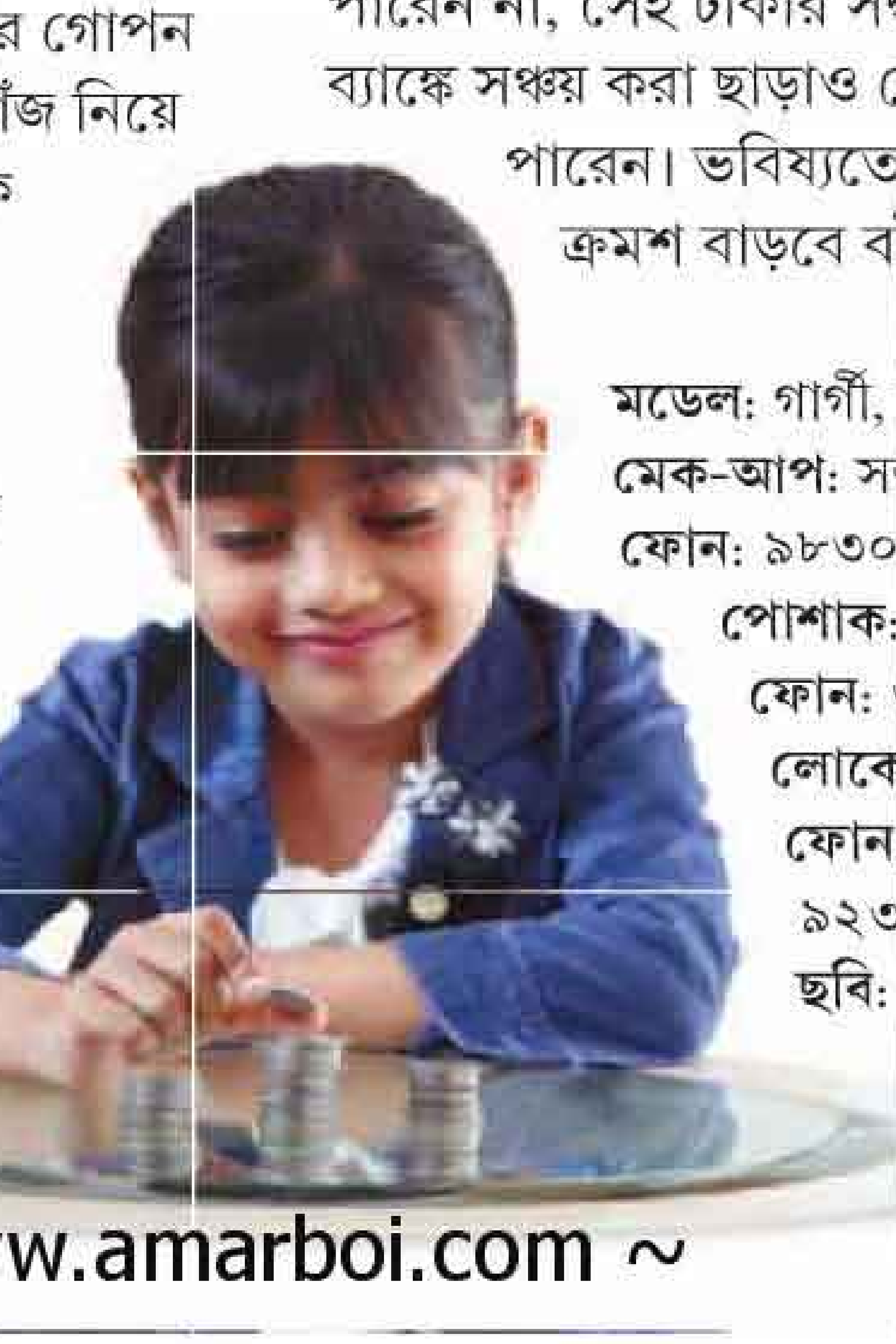


চাইল্ড প্ল্যান

সন্তানের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা আগে থেকেই শুরু করে দিন। ভবিষ্যতে আপনার রিটায়ারমেন্টের পর সন্তানের বিদেশে পড়াশোনা বা বিবাহের খরচ আপনাকেই তো বহন করতে হবে! তাই সময় থাকতে করিয়ে নিন চাইল্ড এডুকেশন প্ল্যান, হেলথ ইনশিওরেন্স, এলআইসি পলিসি-সহ নানাবিধ পলিসি করিয়ে নিন। এছাড়া বাচ্চাদের মধ্যেও ছোটবেলা থেকেই সঞ্চয়ের প্রবণতা তৈরি করুন। একটু বড় হলে ওদের যে টাকাটা পকেটমানি হিসেবে দেবেন, সেটির ব্যয় ও সঞ্চয়ের হিসেবের দায়িত্বও ওদের উপরেই ছেড়ে দিন। এতে ওরা ইচ্ছেমতো খরচ করবে না। একটু বড় হলে ওদের নামে ব্যাঙ্কে টাকা জমানো শুরু করুন।

নামী ব্যাঙ্ক ছাড়া কোনও সংস্থায় টাকা রাখার আগে অবশ্যই সংস্থাটির ব্যাপারে ভাল করে খোঁজখবর নিয়ে নেবেন। যে স্কিমে টাকা রাখতে চলেছেন, তার গোপন নিয়মকানুন (hidden clause) আছে কিনা খোঁজ নিয়ে নিন। এজেন্টের মাধ্যমে পলিসি করালে তাঁকে আগে থেকে কোনও টাকা পয়সা দেবেন না।

- প্রতি মাসের বাজেটিং মেনে চলার চেষ্টা করুন। অনেকেই এক-দেড় সপ্তাহ পরে বাজেটিংয়ে খেই হারিয়ে ফেলেন। প্রতি মাসে আপনার উপার্জন থেকে মাসকাবারি খরচ ও যাবতীয় ইএমআই-এর টাকা আগেই সরিয়ে রাখুন। যা বাঁচবে তার থেকে অন্তত ২০ শতাংশ টাকা জমানোর চেষ্টা করুন। লং টার্মে কোনও মানি ব্যাক পলিসিও করতে পারেন।
- হোম লোন বা কার লোনের ক্ষেত্রে একাধিক ব্যাঙ্কের সুদের হারের তুলনা করে নিন। এতে সুদের হার কিছুটা হলেও কমবে।
- অনেকেই ব্যাঙ্কে একার নামে টাকাপয়সা রাখেন। জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট রাখবেন। এতে একজন কোনও কারণে টাকা না তুলতে পারলে, আর একজন সেই সুবিধে পাবেন।
- অনেকেই সময় থাকতে অবসর জীবনের পরিকল্পনা করেন না। এটা একটা মস্ত ভুল। চাকরিজীবনের শুরুতেই একটু একটু করে মান্থলি বা অ্যানুয়াল প্ল্যানে টাকা জমান। অবসর নেওয়ার পরে বড়সড় অ্যামাউন্ট হাতে আসবে। বিভিন্ন ব্যাঙ্ক একাধিক রিটায়ারমেন্ট প্ল্যানে টাকা জমানোর সুবিধে দেয়। দেয় আকর্ষক সুদ। এছাড়া অবসর পরিকল্পনার অঙ্গ হিসেবে প্রফিডেন্ট ফান্ডেও টাকা রাখতে পারেন।
- হাতে কিছুটা উদ্বৃত্ত টাকা থাকলে অনেকেই বুঝতে পারেন না, সেই টাকার সদ্ব্যবহার কীভাবে করবেন। ব্যাঙ্কে সঞ্চয় করা ছাড়াও সোনা বা জমি কিনে রাখতে পারেন। ভবিষ্যতে এই দু'টি জিনিসের দাম ক্রমশ বাড়বে বই কমবে না!



মডেল: গার্গী, তনিষ্কা, সৈকত
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট,
ফোন: ৬৬৩৩৯০০০,
৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



চো খ



আমার বয়স ৩৮ বছর। দু' বছর হল চোখে আঁচিল হয়েছে। কেন বুঝতে পারছি না?
তিতলি ভৌমিক, মালদহ
আপনি জানাননি চোখের ঠিক কোন অংশে আঁচিল হয়েছে। এই দু'বছরে যদি আঁচিলের অবস্থান ও আয়তন একই থেকে থাকে তা হলে চিন্তার কারণ নেই। তবে যদি মনে করেন আঁচিলের আয়তন বেড়ে যাচ্ছে, তা হলে আই সার্জনের পরামর্শ নিন।

আমার বয়স ৪৮ বছর। ওজন ৬৮ কেজি। ডায়াবিটিস আছে। রেটিনার কাছে ওয়াটার বাবল মতো হয়েছে। চোখ খোলাবন্ধ করলে ব্যথা হয়। কী হয়েছে বুঝতে পারছি না।
নবনীতা ঘোষ, গোলপার্ক
ডায়াবিটিস থাকলে নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো উচিত। চোখের ভিটেরাস হিউমার ডিজেনারেট হলে এমন হতে পারে। তবে এর জন্যে চোখে ব্যথা হওয়ার কথা নয়। আই লিড বা অকিউলার সার্ফেসে সমস্যা হলে ব্যথা হতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.হিমাদ্রি দত্ত
৯৮৩০১২৭৯২৯

দাঁ ত

আমি ছ'মাস অন্তর ডেন্টিস্টের কাছে দাঁত পরিষ্কার করাই, কিন্তু দু' সপ্তাহের বেশি ভাল থাকে না। দাঁত ভাল রাখার কি কোনও ওষুধ আছে?
দিয়া, ই-মেল মারফত

দাঁত ভাল রাখার কোনও ওষুধ হয় না। ছ'মাস অন্তর অন্তর ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়াটা জরুরি। দাঁত পরিষ্কার করার দু'



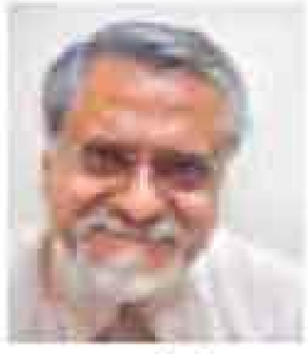
সপ্তাহের মধ্যে ডিপোজিট জমার কথা নয়। দাঁত কীভাবে পরিষ্কার করা হচ্ছে তার উপর অনেক কিছু নির্ভর করে।

আমার বন্ধু রাতে ব্রাশ করে ঘুমোয়। আবার সকালে ব্রেকফাস্টের পর ব্রাশ করে। এটা কি ঠিক?
শেখর, ই-মেল মারফত
রাতে ব্রাশ করে ঘুমলে, সকালে উঠে ব্রাশ না করলেও চলে। আর ব্রেকফাস্ট করেই ব্রাশ করে নিলে দাঁতের কোনও ক্ষতি হয় না।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অবন্তিকা মুখোপাধ্যায়
৯৮৩০২৪৮৩৮৭





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. রথীন্দ্রনাথ দত্ত
৯১৫৩৩১৯৮৪২

ত্ব ক

প্রথমবার ওয়্যাক্সিং করিয়েছি। তারপরই হাতে লাল গোটা বেরিয়েছে। লোশন ব্যবহার করেও সুরাহা হচ্ছে না। মাঝেই মাঝেই খুব চুলকাচ্ছে, কী করব?
রাজকন্যা সরকার, শিলচর
ওয়্যাক্সিং করালে লোমের সঙ্গে রোমকূপও বেরিয়ে আসে। ফলে অনেক সময় ইনফেকশন হয়ে যায়। লাল লাল গোটার মতো দেখায়। এগুলো সারানো কঠিন নয়, তবে সময় লাগে। অনেক দিন ধরে হয় পালসেটিং ডোজে ওষুধ খেতে হয়, না হয় টানা ওষুধ খেতে হয়। এছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম লাগানো দরকার। মাইল্ড স্টেরয়েড ক্রিমও লাগাতে হতে পারে। অভিজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



শীতকালে আমার খুব খুশকির সমস্যা হয়। অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহার করেও খুব একটা লাভ হয়নি। কী করব?
মল্লিকা বসু, বহরমপুর
শীতকালে খুশকির সমস্য সকলেরই বাড়ে, কারও কম, কারও বেশি। এই সময় স্ক্যাল্প খুব শুষ্ক হয়ে যায়। সাধারণ অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু লাগিয়ে কাজ না হলে কোল টার যুক্ত শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। এতে যদি না সারে তা হলে কিছু ওষুধ খেতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

যৌন অক্ষমতা (Sexual Inefficiency) ও তার চিকিৎসা



তৃপ্তিদায়ক সঙ্গমের অক্ষমতাই হল ক্রটিপূর্ণ যৌনক্রিয়া। এই সমস্যা উভয় সঙ্গীর ক্ষেত্রেই দেখা যেতে পারে। কোনও এক জনের অক্ষমতা হয়তো, অন্যজনের অপেক্ষায় বেশি হয়। কিন্তু যৌন অক্ষমতার জন্য শুধুমাত্র একজন সঙ্গী সম্পূর্ণ দায়ী হতে পারে না। গবেষণায় দেখা গেছে, বর্তমানে যৌন অক্ষমতা ভারতীয়দের মধ্যে ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। যদিও অনায়াসেই চিকিৎসা দ্বারা এর সমাধান সম্ভব। প্রকাশিত নিবন্ধে শুধুমাত্র পুরুষদের যৌন অক্ষমতা সম্বন্ধে আলোচনা করা হল। এদের মধ্যে মুখ্যত সমস্যাগুলি হল - ক্রটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction), দ্রুতস্খলন (Premature Ejaculation) ও যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire)।

ক্রটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction)ঃ এটি হল সঙ্গমের সময় পুরুষাঙ্গের অসম্পূর্ণ ঋজুতা। গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় ৪০% পুরুষ ৪০ বছর বয়সে ও ৭০% পুরুষ ৭০ বছর বয়সে ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ভোগেন। এর মুখ্য কারণগুলি হল - হৃদ-সংবহন তন্ত্রের রোগ (cardiovascular disease), স্নায়ুঘটিত অসুস্থতা (neurological disorder), হরমোনের অসম্পূর্ণতা, মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা ইত্যাদি। মানসিক কারণগুলি হল - উদ্বেগ, মানসিক চাপ, অবসাদ, যৌনক্রিয়া সম্বন্ধীয় ভয়, বৈবাহিক জীবনের অন্যান্য সমস্যা, অপরাধবোধ, অতীতের কোনও আঘাত, বিভিন্ন মানসিক রোগের (SSRI) ও বিটা-ব্লকার জাতীয় ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, মদ্যপান ও ধূম্রপান।

দ্রুত স্খলন (Premature Ejaculation)ঃ এটি হল সঙ্গমক্রিয়া শুরু হওয়ার পূর্বে বা অব্যবহিত পরেই বীর্যের স্খলন। উভয় সঙ্গীর মনেই এটি এক অসম্পূর্ণ ও অতৃপ্তিকর যৌন অভিজ্ঞতার সৃষ্টি করতে পারে। ফলে পরবর্তী সময়ে সঙ্গমকালীন উদ্বেগ আরও বৃদ্ধি পায় এবং সমস্যা গভীরতর হয়ে ওঠে। এই দ্রুত স্খলন প্রধানত দুই প্রকার - প্রাথমিক দ্রুত স্খলন (সম্পূর্ণ জীবনব্যাপী) ও গৌণ দ্রুত স্খলন (অর্জিত)। International Society of Sexual Medicine (ISSM) অনুযায়ী প্রাথমিক দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে বীর্যপাত পুরুষাঙ্গের অনুপ্রবেশের পূর্বে বা ভেদনের এক মিনিটের মধ্যেই সংঘটিত হয়। কিন্তু গৌণ দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে একই লক্ষণ দেখা গেলেও, পূর্বে সন্তোষজনক যৌনক্রিয়ার অভিজ্ঞতা থাকে। এ সবের ক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যা শারীরিক সমস্যার থেকেও প্রধানতর।

যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire)ঃ এই সমস্যার ক্ষেত্রে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ইচ্ছা কমে যায় বা একেবারে উদ্রেক হয় না। প্রায় ৩১% পুরুষ এই সমস্যায় আক্রান্ত। বর্তমানের দ্রুত ও টেনশন পূর্ণ জীবনযাত্রার ফলে এই সমস্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক কারণ, যেমন - উদ্বেগ, অবসাদ, নিদ্রাহীনতা, মদ্যপান, ধূম্রপান, বিভিন্ন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যুক্ত ওষুধের ব্যবহার, হরমোনের তারতম্য, সময়ের অপ্রতুলতা, পারস্পরিক সম্বন্ধের টানাপোড়েন ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নানাবিধ কারণ এই যৌন অনভিপ্রায়ের জন্য দায়ী।

ন্যাচরোভেদিক সমাধান ঃ যৌন অক্ষমতার সমস্যায় আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি শুধুমাত্র উপসর্গগুলি উপশমের চেষ্টা করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, সিলডিনাফিল সাইট্রেট (একটি অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ) ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ফলদায়ক। কিন্তু ধীরে ধীরে তা ওষুধের মাত্রার উপরে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে, এছাড়াও এর বিভিন্ন গুরুতর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বর্তমান। মোটের উপর বলা যায়, বারংবার এই ওষুধের ব্যবহার পুরুষাঙ্গের সক্রিয়তাকে হ্রাস করে এবং একটা সময় দেখা যায় যে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি ঐ ওষুধের কোনও ফলই আর পায় না।

ভারতবর্ষের সুপ্রাচীন ঐতিহ্যমন্ডিত আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও যোগ পুরুষ যৌন অক্ষমতার সমাধানে বহু পূর্ব থেকেই পথপ্রদর্শক হিসাবে কাজ করে চলেছে। এই তিন পদ্ধতির সম্মিলিত ন্যাচরোভেদিক চিকিৎসা পুরুষ যৌন অক্ষমতায় বিশেষভাবে ফলপ্রসূ। কেননা, এই চিকিৎসা পদ্ধতি কোনও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ছাড়াই রোগের মূলকারণগুলি অন্বেষণ ক'রে গোড়া থেকে বিনাশ করে ও সার্বিক সুস্থতার পথ দেখায়। ন্যাচরোভেদা হেল্থ ওয়ার্ল্ড এই সমস্যাগুলির সমাধানে মানসিক পরামর্শদানের ভূমিকাকেও বিশেষভাবে গুরুত্ব দেয়।

Naturoveda®
HEALTH WORLD
An ISO 9001 : 2008 Certified Organisation
WINNER OF HAKIM AJMAL KHAN GLOBAL AWARD FOR THE BEST AYURVEDIC & UNANI CLINIC

উপরোক্ত যৌন অক্ষমতা (Sexual Inefficiency) বিষয়ে বিস্তৃত জানতে **033-40401212, 033-66076607, 033-22571661/62** নম্বরে ফোন করুন অথবা **ন্যাচরোভেদা হেল্থ ওয়ার্ল্ডের** যে কোনও ক্লিনিকে যোগাযোগ করতে পারেন।

E-mail : patientcare@naturoveda.com • Follow us on www.facebook.com/naturoveda • **Website** : www.naturoveda.com



অ ন্যা ন্য



আমার বয়স ৩২ বছর। ৬৫ কেজি ওজন। সম্প্রতি বাঁ পায়ের গোড়ালির লিগামেন্ট ছিড়ে গেছে। হেয়ারলাইন ক্র্যাক হয়ে গেছে। ডাক্তার বলেছেন, ছ' সপ্তাহ লাগবে সুস্থ হতে। আমি কি এক মাস পরে অফিসে যেতে পারি?

দেবিকা বসাক, ই-মেল মারফত

গোড়ালির উপর পুরো শরীরের চাপ পড়ে। সঠিকভাবে হাঁটাচলা করার জন্যে গোড়ালি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জয়েন্ট। এক মাস লাগবে আপনার চোট সারতে। তারপর হয়তো আপনি স্বাভাবিকভাবে হাঁটাচলা করতে পারবেন। ব্যথা কতটা থাকে তার ওপর নির্ভর করবে আপনি অফিস যেতে পারবেন কি না। তবে লিগামেন্ট ইনজুরি সারতে দু'মাস পর্যন্ত সময় লাগবে। আপনি অ্যাঙ্কেল বাইন্ডার পরতে পারেন। আপাতত এমন কোনও এক্সারসাইজ় বা জগিং করবেন না যাতে গোড়ালির উপর চাপ না পরে। তবে অ্যাঙ্কেল মোবিলিটি এক্সারসাইজ় করতে পারেন।

সঠিকভাবে হাঁটাচলা করার জন্যে গোড়ালি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জয়েন্ট। এক মাস মতো লাগবে আপনার চোট সারতে।

আমার বাবার বয়স ৫৫ বছর। আট মাস আগে ডেঙ্গু হয়েছিল। তার তিন মাস পর সার্ভিকাল টিউবারকুলোসিস হয়। চার মাস ধরে চিকিৎসা চলছে। কিন্তু এখনও ঠিক করে হাঁটতে পারছেন না। উনি বলছেন যে জয়েন্ট খুব দুর্বল হয়ে গেছে আর হাঁটার মতো শক্তি পাচ্ছেন না। ১৫ দিন আগে পা ফুলেও গেছিল। কি হয়েছে বুঝতে পারছি না। খুব চিন্তায় আছি।

অমিয় মজুমদার, কসবা

ভার্টিব্রায়ে পুঁজ জমার কারণে সার্ভাইকাল কর্ডের উপর প্রেশার পড়ছে। তাই আপনার বাবা হাঁটতে পারছেন না। ওষুধের মাধ্যেমেই চিকিৎসা সম্ভব। তবে অবিলম্বে এমআরআই স্ক্যান আর স্পাইনাল কর্ডের সার্জিকাল ডিকম্প্রেশন করে নেওয়া ভাল। আর লিম্ফ নোড বড় হয়ে যাওয়ার ফলে পা ফুলে গেছে। এ নিয়ে বিশেষ চিন্তা করবেন না।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সূর্য উদয় সিংহ (অর্থোপেডিক সার্জন)
৯৮৭৪৭৫৫৯৯৭

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

উজ্জ্বল ভবিষ্যতের লক্ষ্যে

বিশেষভাবে সক্ষম ছেলেমেয়েদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখাতে সাহায্য করছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

সকালে ঘুম ভাঙার পর থেকে রাতে শুতে যাওয়ার আগে পর্যন্ত আমাদের ঘিরে থাকে শব্দময় এক জগৎ। নৈঃশব্দ্যকে আমরা ভয় পাই। কিন্তু এমন অনেকেই আছেন, নৈঃশব্দ্য যাঁদের সর্বক্ষণের সঙ্গী। কানে শুনতে সমস্যা আছে এমন শিশুদের শব্দের জগতে ফিরিয়ে এনে সুস্থ স্বাভাবিক জীবন দেওয়ার লক্ষ্যে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা 'অন্বেষা'। পথ চলা শুরু হয়েছিল ২০০৪ সালে। মোট ৪০ জন শিশুর দায়িত্ব নিয়েছে এই সংস্থা। বিশেষজ্ঞ ও ট্রেনিং প্রাপ্ত



কর্মীদের দ্বারা শিশুদের আস্তে আস্তে শুনতে শেখানো, কথা বলতে শেখানোর চেষ্টা করা হয়। বড়দের স্পিচ থেরাপির সাহায্যেও চিকিৎসা করা হয়। অর্থের অভাবে অনেকেই সঠিক চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত হয়। এদের আর্থিক সাহায্যের পাশাপাশি কোথায় গেলে সঠিক চিকিৎসা পাওয়া যাবে সেই সম্বন্ধেও খোঁজখবর দেওয়া হয়। কানে শুনতে না পেলেও তারা যে তথাকথিত 'স্বাভাবিক' মানুষদের থেকে কোনও অংশে কম নয় সেটা প্রমাণ করতে সচেষ্ট এই সংস্থা। শুধু তাই নয় আর পাঁচজন সাধারণ শিশুর মতোই স্কুল, কলেজে এদের পড়াশোনার ব্যবস্থা করা হয়। এছাড়াও নাটক, ছবি আঁকা ইত্যাদি নানা কর্মসূচির ব্যবস্থা রয়েছে যাতে তাদের মধ্যে লুকিয়ে থাকা প্রতিভা বিকশিত হয়। পাশাপাশি নানা ওয়র্কশপেরও আয়োজন করেন এঁরা। আগামী দিনে যাতে এই শিশুরা নিজেদের পায়ে দাঁড়িয়ে কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করতে পারে সেই লক্ষ্যে এই সংস্থা দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এঁরা স্বপ্ন দেখেন ভবিষ্যতে মানুষের কল্যাণে আরও অনেক কাজ করতে পারবেন।

যোগাযোগ:
অন্বেষা, কলকাতা
৩/৯১, চিত্তরঞ্জন কলোনি, কলকাতা- ৭০০০৩২,
ফোন: ২৪২৫৮৬৭৩, **ই-মেল:** anweshakolkata@yahoo.co.in
ওয়েবসাইট: anweshakolkata.org

সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়ম



শুধু মস্তিষ্কে নয়, এই অসুখ হতে পারে শরীরের অন্য কোনও অঙ্গেও। তবে সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়মের ঘটনা তুলনায় বেশি। এই অসুখের মোকাবিলা করবেন কীভাবে জানাচ্ছেন ডা. এস. এন সিংহ।

অসুখটার নাম যে সকলে শুনেছেন, এমনটা নয়। তবে অ্যানিউরিজ়ম কিন্তু না বলে-কয়ে থাবা বসাতে পারে আপনার জীবনে। হঠাৎ প্রবল মাথাব্যথা হলে কিন্তু পেনকিলার খেয়েই ক্ষান্ত থাকবেন না। হতেই পারে এটি অ্যানিউরিজ়মের পূর্বাভাস। এই অতর্কিত আক্রমণ সামলানোর জন্য প্রয়োজন দ্রুত চিকিৎসা।

সমস্যা ও সমাধান



মস্তিষ্কের ব্লাড ভেসেলগুলিতে যদি কোনও কারণে রক্ত জমে বেলুনের মতো হয়ে যায়, তাহলে সেটি অ্যানিউরিজ়ম। রক্তনালিতে জন্মগত দুর্বলতা থেকে অ্যানিউরিজ়ম দেখা দিতে পারে। ব্লাড ভেসেলে কোনও ইনফেকশন থেকেও হতে পারে। বংশগত কারণ, ট্রমা, ধমনীগুলির সংযোগস্থলে অস্বাভাবিক রক্তসঞ্চালন ইত্যাদি কারণও থাকতে পারে। তবে এটি শুধু যে মস্তিষ্কেই হয়, তা কিন্তু নয়। শরীরের অন্য অংশ যেমন তলপেট, কিডনি-সহ আরও বেশ কিছু অঙ্গে অ্যানিউরিজ়ম দেখা দিতে পারে। যেখানে ব্লাড ভেসেল আছে, সেখানেই কোনও দুর্বলতার কারণে বেলুনের

মতো ফুলে যেতে পারে ও ভেসেল রাপচার হয়ে যেতে পারে। তবে সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়মের ঘটনা একটু হলেও বেশি। অসহ্য মাথাব্যথা আধঘণ্টা থেকে একঘণ্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। এরসঙ্গে বমি হতে পারে। রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারে। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ দুর্বল হয়ে যেতে পারে। আর পরিস্থিতি খুব খারাপ হলে রোগী কোমায় চলে যেতে পারে। আর এত তীব্র মাথাব্যথা এর আগে রোগী কখনও কোনওদিন অনুভব করেনি। দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে করতে হঠাৎ অসহ্য মাথাব্যথা হতে পারে। যে কোনও বয়সেই অ্যানিউরিজম হতে পারে। এমনকী বাচ্চাদেরও হতে পারে। তবে মাঝবয়সিরা বেশি আক্রান্ত হন। যদি কেউ প্রবল মাথাব্যথা নিয়ে ডাক্তারের কাছে আসেন, তাহলে তাঁকে সি.টি স্ক্যানের পরামর্শ দেওয়া হয়। দেখা হয় টিস্যু ড্যামেজ হয়েছে কি না। সি.টি স্ক্যান করলে বোঝা যায় মস্তিষ্কের ব্লাড ভেসেল রাপচার হয়েছে কি না। প্রয়োজন বুঝে ডাক্তার ব্রেনের অ্যাঞ্জিও করার পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাঞ্জিও করলে বোঝা যায় মস্তিষ্কের ঠিক কোন জায়গায় ক্ষতি হয়েছে। বিপদের গুরুত্ব বুঝে পরবর্তী পদক্ষেপের কথা ভাবা হয়। সার্জারি করা হতে পারে। আবার মস্তিষ্কে কয়েলিং (ছোট ছোট তার দিয়ে চিকিৎসা) করা হতে পারে। অনেকক্ষেত্রে একবার রাপচার হলে রোগী বেঁচে গেলেও দ্বিতীয়বার রাপচার কিন্তু প্রাণঘাতী হতে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা করাতে হবে। সার্জারির পরে দু'সপ্তাহ সময় ধরে একটা রিস্ক পিরিয়ড চলে। এ সময়ে স্ট্রোক হওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। এই সময় ওষুধ দেওয়া হয়।



সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়মে অসহ্য মাথাব্যথা আধঘণ্টা থেকে একঘণ্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। এরসঙ্গে বমি হতে পারে। রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারে। বিভিন্ন অঙ্গ দুর্বল হতে পারে। রোগী কোমায় চলে যেতে পারে।

যোগাযোগ: ৯৮৩০৩৭৫৩৩৪
মডেল: স্মিতা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪,
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৮০১৭৬১১১১১
ছবি: শুভেন্দু চাকী



কিছু জরুরি তথ্য

- অ্যানিউরিজ়মের চিকিৎসা ফেলে রাখবেন না। অত্যন্ত তীব্র মাথাব্যথা হলে ডাক্তার দেখান।
- একবার সার্জারি হয়ে গেলে পুনরায় অ্যানিউরিজ়মের ফিরে আসার সম্ভাবনা নেই বললেই চলে!
- সার্জারির পরে রোগী স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। তবে রোগীকে বিশ্রাম নিতে পরামর্শ দেওয়া হয়।
- প্রেগনেন্সির সময় স্ট্রেস বেশি থাকে। ফলে এ সময় ব্লাড ভেসেল রাপচারের রিস্ক অন্য সময়ের তুলনায় বেশি থাকে।

সানন্দা গাইনিকলজি

পিরিয়ডসের সমস্যা



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in



আমার বয়স ২২। উচ্চতা ৫ ফুট ২ ইঞ্চি আর ওজন ৬১ কেজি। ১২ বছর বয়সে পিরিয়ডস শুরু হয়। শুরুতে পিরিয়ডস মোটামুটি পাঁচ দিন ধরে চলত। কিন্তু ধীরে ধীরে সময়সীমা কমতে কমতে পিরিয়ডস এখন দু'দিনেই বন্ধ হয়ে যায়। প্রত্যেক মাসে মোটামুটি নির্দিষ্ট সময়েই পিরিয়ডস হয়। এরকম কেন হচ্ছে? ভবিষ্যতে কোনও জটিলতা দেখা দিতে পারে?
হিয়া, কলকাতা

প্রথমেই আলট্রাসাউন্ড করিয়ে দেখে নিন পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোমের কোনও সম্ভাবনা আছে কিনা। চিকিৎসকের কাছ থেকে ফিমেল হরমোন প্রোফাইল দেখিয়ে নিন। অনেকসময় বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পলিসিস্টিক ওভারি গ্রো করলে পিরিয়ডসের সমস্যা হতে পারে। সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা করালে সমাধান সম্ভব। তবে অবহেলা করলে বিয়ের পর সন্তান আসতে সমস্যা হতে পারে।

আমার মেয়ের বয়স ২৩। প্রতি মাসে নির্দিষ্ট দিনের সাতদিন আগে পিরিয়ডস হয়ে যাচ্ছে। কেন হচ্ছে? এ থেকে কোনও সমস্যা হতে পারে কি?
শ্রাবণী, কলকাতা

সাধারণত ২১ থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে পিরিয়ডস হলে অস্বাভাবিক ধরা হয় না। তবে আপনার মেয়ের প্রয়োজন আলট্রাসাউন্ড আর প্যাপ টেস্ট করিয়ে নেওয়া। এতে দেখা যাবে থাইরয়েড বা ওভারিয়ান হরমোনের কোনও সমস্যা আছে কিনা। থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে তার অনুরূপ চিকিৎসা করতে হবে। প্রয়োজনে দীর্ঘকালীন ভিত্তিতে ওষুধ চলতে পারে।



মাইগ্রেনের সমস্যায়

বাচ্চাদের মাইগ্রেনের সমস্যা, প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা নিয়ে বিশদে জানাচ্ছেন পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা.জয়দীপ চৌধুরি।

বাড়িতে বড়দের মাথাব্যথা বা মাথায় যন্ত্রণা হলে আমরা যতটা গুরুত্ব দিয়ে থাকি, বাচ্চাদের ক্ষেত্রে তেমনটা হয় না। নানা কারণেই বাচ্চার মাথাব্যথা হতে পারে। টেনশনের কারণে, ট্রমা, ব্রেন টিউমার বা মেনিনজাইটিসের মতো ইনফেকশনের কারণে, ব্রেনের প্রেশার বেড়ে গেলে মাথায় ব্যথা হতে পারে। বয়সের ওপর নির্ভর করে মাইগ্রেন হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে। ৩-৭ বছরের বাচ্চাদের মাইগ্রেন হওয়ার সম্ভাবনা ৩ শতাংশ। ৭-১১ বছরের বাচ্চাদের মধ্যে মাইগ্রেন হওয়ার চান্স আবার ৭-১১ শতাংশ। বয়ঃসন্ধির সময় এই সম্ভাবনা আরও একটু বেড়ে যায়। পিউবার্টির আগে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের মাইগ্রেনের সমস্যা বেশি দেখা যায়। কিন্তু পিউবার্টির পরে আবার মেয়েদের মধ্যে মাইগ্রেন বেশি দেখা যায়।

কারণ

মাইগ্রেন অনেক কারণেই হতে পারে। তবে প্রধানত হাইপারএক্সাইটেবল নার্ভের কারণেই মাইগ্রেন দেখা যায়। আসলে নার্ভ ও ব্লাড ভাস্কুলার সিস্টেমের মধ্যে ইন্টারঅ্যাকশনই মাইগ্রেনের মূল কারণ। মা-বাবার মাইগ্রেনের সমস্যা থাকলে বাচ্চাদেরও মাইগ্রেন হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

মাইগ্রেনের ধরন ও লক্ষণ

মাইগ্রেনের সঙ্গে অনেকসময় চোখ ঝাপসা হয়ে যায়। আবার অনেকসময় হয় না। মাইগ্রেনের সময় চোখ ঝাপসা হয়ে যায় কারণ এই সময়ে ভিশ্যুয়াল, সেন্সরি, মোটর অ্যাক্টিভিটিতে রদবদল দেখা যায়। চাইল্ডহুড পিরিওডিক সিনড্রোম মাইগ্রেনের আরও এক ধরন। এই ধরনের মাইগ্রেনে বমি হয়, পেটে ব্যথা দেখা যায়, ভার্টিগোর সমস্যা হতে পারে। এগুলোই সাধারণত মাইগ্রেন হওয়ার পূর্বলক্ষণ বলে বিবেচিত হয়। তাই বাচ্চাদের মাইগ্রেন নির্ণয় করার আগে কেন, কখন, কোন পরিস্থিতিতে এই সমস্যা হচ্ছে তা জানা দরকার। বিশেষ করে কোনগুলো মাইগ্রেনের 'ট্রিগার' বা উদ্দীপক তা চিহ্নিত করা প্রয়োজন। প্রত্যেকের ট্রিগার কিন্তু আলাদা আলাদা হয়। একজন বাচ্চার ক্ষেত্রে যে ফ্যাক্টর ট্রিগার হিসেবে কাজ করবে, অন্যজনের ক্ষেত্রে সেটা নাও কাজ করতে পারে। ঘুমের ব্যাঘাত, স্কুলের চাপ, বাড়িতে স্ট্রেস, ঠিক সময়ে না খাওয়া বা বিশেষ কিছু খাবার যেমন চিজ, চকোলেট থেকে মাইগ্রেন হতে পারে। এর পাশাপাশি কতগুলো নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষাও করা হয়। অন্য কোনও কারণে মাথাব্যথা হচ্ছে কি না সেটা নিশ্চিত করে নেওয়া



জরুরি। মাইগ্রেনের মাথাব্যথা সাধারণত অনেকক্ষণ ধরে হয়। কপালের কাছে ও মাথার একদিক ধরে ব্যথা শুরু হয়, ব্যথার প্রকোপ ঘন ঘন হয়।



চিকিৎসা

ওষুধের যেমন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে, তেমনই বায়োবিহেভেরিয়াল থেরাপির ওপরও মাইগ্রেনের চিকিৎসা অনেকটা নির্ভর করে। অ্যাকিউট ট্রিটমেন্টের ক্ষেত্রে ব্যথা কমানোর জন্য ওষুধ দেওয়া হয়। সপ্তাহে ২-৩ বার এর বেশি ওষুধ খাওয়া ঠিক নয়। বাকি ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে হবে। সপ্তাহে একবারের বেশি মাইগ্রেনের অ্যাটাক হলে বা এত যন্ত্রণা হল যখন বাচ্চা স্কুলেও যেতে পারছে না তখন প্রতিরোধমূলক চিকিৎসার ওপর জোর দেওয়া দরকার। এই চিকিৎসার একটাই লক্ষ্য, তা হল ১-২ মাসের মধ্যে যেন ঘনঘন মাইগ্রেনের অ্যাটাক না হয়। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া দরকার। ওষুধের সঙ্গে কিছু নিউট্রিশনাল সাপ্লিমেন্ট যেমন ভিটামিন রাইবোফ্লাভিন ও ম্যাগনেশিয়ামও দিতে হতে পারে। ঘন ঘন মাথাব্যথার সমস্যা কম রাখতে এগুলো কার্যকর। বায়োবিহেভেরিয়াল থেরাপির মধ্যে পড়বে রিল্যাক্সেশন এক্সারসাইজ, মেডিটেশন ইত্যাদি। প্রিভেনটিভ ট্রিটমেন্ট শুরু করার ৮-১২ সপ্তাহ পরেই ওষুধের ফল পাওয়া যাবে। বাচ্চাদের স্কুলের ছুটির সময়ে এই ধরনের ট্রিটমেন্ট শুরু করলে ভাল ফল পাওয়া যেতে পারে। দীর্ঘ চিকিৎসায় সমস্যা কমতে থাকে।



যোগাযোগ: ৯৮৩১১৯১০২০
মডেল: সুস্মিতা, উর্বাণী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৩০৪৮৬৩০৩
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৩০৪২০০৫৫, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

> মাইগ্রেনে কপালের কাছে ও মাথার একদিক ধরে ব্যথা শুরু হয়, ব্যথা ঘন ঘন হয়।



মনে মনে

দাম্পত্য জীবনে তৃতীয় ব্যক্তির প্রবেশ বদলে দিতে পারে স্বামী স্ত্রীর সম্পর্কের ইকুয়েশন।

আমাদের বিয়ে হয়েছে ২০ বছর হয়ে গেল। আমার বয়স ৫৩ বছর, স্বামীর ৫৫। আমাদের এক মেয়ে আছে, ২০ বছর বয়স। আমার স্বামীর নিজস্ব ব্যবসা আছে। উনি ভীষণ খুঁতখুঁতে, সব কাজ নিখুঁতভাবে করতে চান। সময়জ্ঞানও খুব ভাল। তবে মাঝে মাঝে খুব ডমিনেটও করেন। এগুলো অবশ্য তেমন কোনও সমস্যাই নয়। ইদানীং ওঁর মধ্যে অন্যদের সাহায্য করার প্রবণতা দেখা যাচ্ছে। আগেও করতেন তবে সেরকম বাড়াবাড়ি কখনও করেননি। কিন্তু এখন অফিসের এক অল্পবয়সি সহকর্মীর জন্যে ব্যতিব্যস্ত হয়ে পড়েছেন। ওর উচ্চশিক্ষার ব্যবস্থা করেছেন, আর্থিক সাহায্য করেছেন, ইত্যাদি। এর জন্যে প্রচুর টাকা খরচ হয়েছে। সম্প্রতি মেয়েটির বিয়ে হয়েছে, আর তাতেও আমার স্বামী সবরকমভাবে সাহায্য করেছেন। আমি ওদের সম্পর্কটা ঠিক কীরকম বুঝতে পারি না। বিয়ের পর মেয়েটি বিদেশ চলে যাওয়ার পর আমার স্বামী অফিস যাওয়া প্রায় বন্ধই করে দিয়েছেন। ফোনে, ই-মেলে মেয়েটির সঙ্গে যোগাযোগ রাখছেন। এখন তো অচেনা লোকেদেরও সাহায্য করছেন। মাঝে মাঝে হাইপার হয়ে যাচ্ছেন, আবার মাঝে মাঝে কোনও কথাই বলছেন না। কী করব বুঝতে পারছি না।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনার কথা শুনে মনে হচ্ছে, আপনার স্বামী খুব জেদি এবং ডমিনেটিং। অন্যদের উপর কর্তৃত্ব ফলাতে পছন্দ করেন। আবার উল্টোদিকে ওঁর কিছু ভাল গুণও আছে। প্রিসিশন ও পাঙ্কচুয়ালিটির প্রশংসা তো করাই উচিত। আপনি, আপনার মেয়ে হয়তো এতদিন পরিস্থিতির সঙ্গে নিজেদের মানিয়ে নিয়েছেন। তাই কোনওদিন সেরকম সমস্যা দেখা দেয়নি। এবার আপনার বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করা যাক। আপনি বলেছেন আপনার স্বামী পরোপকারী। কিন্তু এখন তা এতটাই বাড়াবাড়ি পর্যায়ে পৌঁছে গেছে যে দৈনন্দিন জীবনযাত্রা ব্যাহত হচ্ছে। বোঝাই যাচ্ছে আপনার স্বামী মেয়েটির প্রতি কমিটেড। এর মধ্যেই কিন্তু প্রেম লুকিয়ে আছে। প্যাশন আর কমিটমেন্টই এই সম্পর্কের মূল আধার। প্যাশন না থাকলে আপনাদের সবার কথা না শুনে উনি মেয়েটির দায়দায়িত্ব পূরণ করতেন না। অফিসের বাকি কর্মীদের কাছে, আপনাদের কাছে, মেয়েটির বাড়ির লোকেদের কাছে ওঁর এই আচরণ কী বার্তা পৌঁছাবে, এই নিয়ে উনি চিন্তিত নন। উনি মেয়েটিকে নিয়ে প্যাশনেট ঠিকই



আপনার স্বামী মেয়েটির প্রতি কমিটেড। এর মধ্যেই কিন্তু প্রেম লুকিয়ে আছে।

কিন্তু আমার মনে হয় না আপনার স্বামী মেয়েটির প্রতি শারীরিকভাবে আকৃষ্ট। এই সম্পর্কের গভীরতা নিয়েও আমার সন্দেহ আছে। মনে হয় না মেয়েটির বিয়ের পর খুব বেশিদিন সম্পর্ক থাকবে। বিশেষ করে মেয়েটি যখন বিদেশে চলে গেছে।

সাধারণত ৫০ বছর বয়সে নানারকম পরিবর্তন হয়, শারীরিক এবং মানসিক। অল্প বয়সিদের তুলনায়, ৪৫-৬৫ বছর বয়সিদের মধ্যে স্ট্রেস লেভেলও বেশি থাকে। অতীতের কোনও ঘটনা বা বর্তমানে কোনও কারণের জন্যে 'ইমোশনাল আপহিভাল' হতেই পারে। অনেক সময় মধ্যবয়সে দম্পতিরা একে অপরের থেকে দূরে সরে যান। মেনোপজ়ের কারণে মহিলাদের যৌন ইচ্ছা কমে যায়। তাঁরা যৌনজীবন নিয়ে কোনওরকম উত্তেজনা বোধ করেন না। স্বামীর যৌনচাহিদাও তাঁদের কাছে গৌণ মনে হয়। ফলে স্বামীরা নিজেদের অবাঞ্ছিত মনে করেন এবং অল্পবয়সি মহিলাদের সান্নিধ্য উপভোগ করতে পছন্দ করেন। অল্পবয়সি মেয়েদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা তাঁদের আত্মমর্যাদাবোধ বাড়িয়ে তোলে। আর সফল পুরুষদের প্রতি সব বয়সের মহিলারাই আকৃষ্ট হন। আর যদি সেই পুরুষ তাঁদের সব রকম সুরক্ষা দিতে পারেন, তা হলে তো কথাই নেই। এর থেকে নিশ্চয় আপনার স্বামী ও মেয়েটির মধ্যে কীরকম সম্পর্ক আছে আঁচ করতে পারছেন। সম্পর্ক তৈরি হওয়ার সূত্রটাও নিশ্চয় এখন পরিষ্কার। মেয়েটির প্রতি আপনার স্বামীর দায়িত্ববোধই এই সম্পর্কের মূল কথা। আপনার স্বামী এখনও মেনে নিতে পারেননি যে মেয়েটি দূরে চলে গেছে। তাই ওঁর মুড ঘন ঘন পরিবর্তন হচ্ছে। আমার ধারণা উনি ডিপ্রেশনে ভুগছেন। আপনার কথা থেকে মনে হচ্ছে বাইপোলার ডিজ়অর্ডারেরও সমস্যা আছে। সময়ের সঙ্গে উনি এটা থেকে বেরিয়ে আসবেন ঠিকই, কিন্তু স্বভাবের কারণে আবার কারও সঙ্গে জড়িয়ে পড়বেন। এই ক্ষেত্রে প্রফেশনাল সাহায্য নেওয়া উচিত হবে। ফ্যামিলি থেরাপিও কাজে আসবে। ব্যক্তিগত সমস্যাগুলো মিটিয়ে ফেললে দেখবেন পরিস্থিতি অনেকটাই স্বাভিবক হয়ে গেছে।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২

উত্তরবঙ্গের উপহার

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শাখা সচিবালয় 'উত্তরকন্যা'র দ্বারোদ্ঘাটন করলেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। উত্তরে শিলিগুড়ির উপকণ্ঠে কামরাঙাগুড়িতে উদ্বোধন হল 'উত্তরকন্যা'র। নতুন বছরের শুরুতেই সরকারের এই পদক্ষেপে স্বভাবতই উত্তরবঙ্গে খুশির হাওয়া। আশা করা যায় এর ফলে প্রশাসনিক কাজকর্মের জন্য মহাকরণের মুখাপেক্ষী হয়ে থাকার প্রয়োজনীয়তা কমে যাবে। উপকৃত হবেন সেখানকার জনসাধারণ। সরকারি সচিবালয়ে ঠাঁই পেয়েছে জিটিএ-ও। জিটিএ কর্মী ও পাহাড়ের বাসিন্দারা যাতে শিলিগুড়ি গিয়ে সুলভে থাকতে পারেন, তারজন্য 'পাহাড়িয়া' নামে অতিথি নিবাস তৈরিরও নির্দেশ দিয়েছেন মমতা।



প্রয়াত সুচিত্রা

তিনি আপামর বাঙালির ফ্যান্টাসির জগতে অধিষ্ঠান করতেন। দীর্ঘসময় ধরে অন্তঃপুরবাসিনী হওয়া সত্ত্বেও দর্শকমনে তাঁকে নিয়ে উন্মাদনা এতটুকুও টাল খায়নি। তিনি চলে গেলেন। ৮৩ বছর বয়সে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করলেন বাঙালির মহানায়িকা সুচিত্রা সেন। রেখে গেলেন অসংখ্য কালজয়ী সিনেমা আর একঝাঁক নস্ট্যালজিয়া। বাঙালির স্মৃতিতে রয়ে গেল বাংলা ছবির স্বর্ণযুগের উত্তম-সুচিত্রা জুটির তুমুল জনপ্রিয়তা।



সেনকোর নয়া ক্যাম্পেন

নামী গয়না প্রস্তুতকারক সংস্থা সেনকো গোল্ড তাদের নতুন ক্যাম্পেন লঞ্চ করল। 'নতুন তুমি' নামের এই ক্যাম্পেনটির জন্য দেখা গেল দুই নতুন ব্র্যান্ড অ্যাম্বাসাডারকেও—প্রসেনজিৎ চট্টোপাধ্যায় ও অর্পিতা চট্টোপাধ্যায়। নতুন ব্র্যান্ড ক্যাম্পেনের লক্ষ্য নতুন ও পুরাতনের মিশেলে অভিনবত্বের আস্বাদ। থাকছে বিয়ে, অ্যানিভার্সারি, ভ্যালেন্টাইনস ডে-র এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ব্র্যান্ডেড রোল জয়েন্ট

ফাস্টফুড বলতেই রোল আর র‍্যাপ-এর কথা মাথায় আসে আমাদের। খাদ্যপ্রেমীদের কথা মাথায় রেখেই কলকাতার প্রথম ব্র্যান্ডেড রোল অ্যান্ড র‍্যাপ জয়েন্ট-এর চতুর্থ আউটলেটের উদ্বোধন হল। মেক্সিকান ল্যাম র‍্যাপ থেকে কষা মাংস রোল, বা মশলা এগ রোল—নানারকম বৈচিত্র্যের স্বাদ পাবেন এখানে। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী মুমতাজ সরকার ও সুরকার জয় সরকার।





কলকাতার নতুন শেরিফ

সম্প্রতি কলকাতার নতুন শেরিফ হিসেবে দায়িত্বভার গ্রহণ করলেন অভিনেতা রঞ্জিত মল্লিক। এই উপলক্ষে উপস্থিত ছিলেন তাঁর কন্যা অভিনেত্রী কোয়েল মল্লিক। উপস্থিত ছিলেন প্রাক্তন শেরিফ-সহ আরও বেশ কয়েকজন বিশিষ্ট গণ্যমান্য ব্যক্তিত্ব। অনুষ্ঠানটি হয় কলকাতা হাইকোর্টে।



সানন্দা আপনার ছেলেমেয়ে

গ্যাজেটের বদলে

সারাক্ষণ টিভি, কম্পিউটার নয়। আঁকার খাতা, রঙের পেনসিল, লুকোচুরি--ফিরিয়ে আনুন।

টিভি, কম্পিউটার, ইন্টারনেট, মোবাইল। গ্যাজেটস এখন আমাদের নিত্যসঙ্গী। এগুলো ছাড়া একটা দিন ভাবাই যায় না। কিন্তু এর কারণটা কি শুধুই প্রয়োজনভিত্তিক? নাকি আমাদের রোজকার অভ্যেস? আমরা বড়রা এই দু'টোর মধ্যে থেকে যেকোনও একটা বা কখনও দুটো উত্তরই ভেবে নেব। এই দু'টো উত্তরের পরের পর্যায়টাই হল অ্যাডিকশন। মানে কোনও বিশেষ একটি গ্যাজেট না হলে আপনার হয়তো খাওয়াই হয় না বা রাতে ঘুম আসে না। কিন্তু জানেন কি শুধু বড়দের নয়, ছোটরাও এখন গ্যাজেটস অ্যাডিকটেড। দু'বছরের আয়েষা। কম্পিউটারে ফেয়ারিটেলের কার্টুন না দেখলে ওঁকে খাওয়ানোটা প্রায় যুদ্ধ। একটু বড়দের আবার অন্যরকম সমস্যা। দশ বছরের রিয়া যেমন, ওকে পিসি গেমস খেলতে না দিলে হোমটাস্ক শেষ হবে না কিংবা অফিস ফেরত বাড়ি ঢুকলেই আপনার মোবাইল নিয়ে গেমস খেলতে ব্যস্ত। বারণ করতে গেলেই চেঁচামেচি-রাগ-চিৎকার। এককথায় নিত্য অশান্তির কারণ। কোনও বিশেষ জিনিসের প্রতি অত্যধিক আকর্ষণ শারীরিক ও মানসিক দু'ভাবেই ক্ষতিকারক। ছোট থেকে হাঁ করে টিভি বা কম্পিউটার দেখার ফলে ভাবনাচিন্তা করে কাজ করার ক্ষমতাও অনেকটাই কমে যায়। আর সারাক্ষণ গ্যাজেটসের সঙ্গে ওঠাবসা করার ফলে, বাচ্চা মানসিক ভাবে চঞ্চল ও অস্থির হয়ে ওঠে। সহজে কোনও কিছুতেই মন বসে না। দীর্ঘক্ষণ বসে দেখার ফলে বাচ্চার ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটি লেবেল প্রায় জিরোতে এসে দাঁড়ায়। আর এর সঙ্গে টিভি দেখে খাওয়ার অভ্যেস তৈরি হলে, বাচ্চার খাওয়ার প্রতি আকর্ষণ বা ভাললাগা তৈরি হয় না, ফলে বাচ্চাকে সামলানো মুশকিল হয়ে দাঁড়ায়।



মোবাইল বা কম্পিউটার ছাড়া খেলার কি আর কোনও অপশন নেই? ঠিকই তো। কুমীরডাঙা, কিতকিত, লুকোচুরি কিংবা





বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার মেয়ের বয়স ৫। ওকে কারও বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার উপায় নেই। একটুকুও বসতে চায় না। সারাক্ষণ দৌড়ে বেড়ায়। কোথাও যাওয়ার ইচ্ছে থাকলেও ওর কথা ভেবে ভয় পাই। কীভাবে এই অভ্যেস পাল্টাব। স্কুলে কিন্তু চুপচাপ থাকে।

প্রিয়াঙ্কা পালিত, গড়িয়াহাট

উ স্কুলে যেহেতু ও একটা ডিসিপ্লিনের মধ্যে থাকে তাই শান্ত থাকে। ওর ভয়ে কোথাও যাবেন না, সেটা ঠিক নয়। ওর বেশি সোশ্যাল এক্সপোজ়ার দরকার। যাওয়ার আগে কোথায় যাচ্ছে, কেন যাচ্ছে সেটা বুঝিয়ে বললে ও সচেতন হবে। মনিটর করুন বাড়িতে ওর নিয়মিত অভ্যেসগুলো। ঘুরে ঘুরে খাওয়া বা পড়ার মতো অভ্যেসের স্বাধীনতাগুলো দেওয়া ঠিক নয়। একটু দৃঢ় ভাবে বুঝিয়ে বলুন।

পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট
৯৬৮১৯৭০২২

রুমাল চোরের মতো খেলাগুলো এখন আদৌ কি কোনও বাচ্চা খেলে? বাড়িতে যেটুকু সময় থাকে, সেটুকু সময় তো কল্পনার রাজ্যেই ওরা থাকে। তাই ওদের বন্ধু কখনও রাপুনজেল, কখনও ছোটা ভীম বা কখনও টেম্পল রান। স্কুলে গিয়েও এদের নিয়েই সারাক্ষণ খেলা। একটু তলিয়ে ভাবলে দেখবেন সময়ের অভাব, অণু পরিবার অনেক কারণেই এই গ্যাজেট নির্ভরতা তৈরি হয়েছে। হয়তো অফিস বেরনোর সময় তাড়াহুড়ো করে খাওয়াচ্ছেন, কম্পিউটার দেখে খেলে সুবিধে হয়। কিন্তু বাচ্চা যদি আবার পিসি গেমস খেলতে বায়না করে, তখন বারণ করছেন। বাচ্চারা কনফিউজ়ড হয়ে যেতে পারে। তাই আপনাকে যেমন গেমস খেলার সময় বেঁধে দিতে হবে, তেমনই নিজের অভ্যেসও বদলাতে হবে। কোয়ালিটি টাইম কাটানোর সময়ে মোবাইলে ব্যস্ত থাকবেন না। বাচ্চাকে একটু আউটডোর অ্যাক্টিভিটিতে ইনভলভ করুন। পার্কে যান, বল খেলুন ,একটু দৌড়োদৌড়ি করুন। সুযোগ না হলে বাড়িতেই ওকে নিয়ে গল্পের বই পড়ুন, পাজ়ল সলভ করুন বা ড্রয়িং করুন। পেপার কাটিং, সিন্থেটিক ক্লে দিয়ে জিনিস তৈরি করতে পারেন। অভ্যেস বদলাবে।

মডেল: অর্চিষা, মধুরিমা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট,**ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: হোমটাউন, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৩০৪২০০৫৫
ছবি: শুভেন্দু চাকী

মানে কী

ইইসি

বেশ কিছুদিন ধরে শারীরিক ও মানসিকভাবে ক্লান্তবোধ করছেন? ঠিক কী সমস্যা হচ্ছে, সেটা নিজেও ঠিক বুঝছেন না। কিন্তু 'কিচ্ছু ভাল্লাগছে না' গোছের একটা ফিলিংস হচ্ছে। এরকম অবস্থার একটা পোশাকি নাম আছে। সেটা হল ইমোশনাল এনার্জি ক্রাইসিস বা সংক্ষেপে ইইসি। 'দ্য ইমোশনাল এনার্জি ফ্যাক্টর'-এর লেখিকা মীরা কার্শেনবমের কথায় ঘুম, সঠিক খাওয়াদাওয়া ও এক্সারসাইজ় থেকে আমরা যে এনার্জি পাই, সেই ফিজ়িকাল এনার্জি আমাদের শরীরের মোট এনার্জির মোটে ৩০ শতাংশ।



বাকি ৭০ শতাংশের উৎস কিন্তু ইমোশনাল এনার্জি। ধরুন, সকালে ঘুম থেকে উঠে মর্নিং ওয়াকে যেতে মোটে ইচ্ছে করছে না। কিন্তু হাসিমুখে মর্নিং ওয়াকে যেতেই হবে। বা ধরুন, সারাদিন খাটুনির পরে রাতে বন্ধুদের সঙ্গে ডিনার পার্টিতে নিজেকে চনমনে রাখা তো আর মুখের কথা নয়। কিন্তু ইমোশনাল এনার্জি লেভেল হাই থাকলে, এগুলো আপসেই হয়ে যাবে। আর এই ইমোশনাল এনার্জি লেভেল ধরে রাখার জন্য একঘেয়েমি থেকে বেরিয়ে একটু অন্যভাবে বাঁচুন। আসলে এনার্জি বুস্ট আপ করার জন্য নিজেকে খুশি রাখা খুব প্রয়োজন। অতীত ভুলে ভবিষ্যতের দিকে তাকান। আর হ্যাঁ, লোকের কথায় কান না দিয়ে নিজের আনন্দের জন্য কিছুটা সময় অবশ্যই বের করুন।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

আগামী সানন্দা ১৫ ফেব্রুয়ারি ২০১৪



প্রচ্ছদকাহিনি
আপনার স্বামী কি ছোটখাটো ব্যাপার নিয়ে অত্যধিক অবসেসড? বা মাঝেমধ্যে তাঁর আচরণ ঠিক বুঝে উঠতে পারেন না? এরকম নানা সমস্যা সুখী দাম্পত্যে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। স্বামীর অভ্যেসে পরিবর্তন আনতে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

পার্শ্বরচনা
বই পড়ে বা বন্ধুদের মুখে শুনেই আমরা এক্সারসাইজ় করি। কিন্তু জানেন কি সব এক্সারসাইজ় সবার শরীরের জন্য ভাল নয়। জেনে নিন কী হবে আপনার এক্সারসাইজ় প্ল্যান।





রূপ বলিরেখা কমানোর টিপস।

রান্নাবান্না তেতোর দুর্দান্ত রেসিপি।

ফ্যাশন ১ জ্যাকেট, স্কার্ফ বা শ্রাগ—লেয়ারড উইন্টার ওয়্যারের দুর্দান্ত কালেকশন।

ফ্যাশন ২ ফ্লোর কিসিং গাউন থেকে আনারকলি—পোশাকে লার্জার দ্যান লাইফ আবেদন।

স্বাস্থ্য বয়স্কদের চিকিৎসা।

বেড়ানো জঙ্গল, পাহাড়, নদী আর নিবিড় প্রকৃতি ঘেরা ওড়িশার সাতকোশিয়ায় কয়েকদিন।

জবানবন্দি



ছোটবেলা থেকেই আমি অন্তর্মুখী প্রকৃতির। খুব ছোটবেলায় আমি ডিসলেক্সিক ছিলাম। পড়াশোনা করতে রীতিমতো অসুবিধে হত। স্কুলে বন্ধুবান্ধবদের মধ্যে আমাকে নিয়ে যথেষ্ট ঠাট্টা হত, সেটাও আমি ভালই বুঝতে পারতাম। সেসময়ে সবচেয়ে বেশি সাহচর্য আশা করা যায় নিজের পরিবারের কাছ থেকে। কিন্তু সেটাই আমার জীবনে অনুপস্থিত ছিল! ছোটবেলায় অতকিছু বুঝতে পারতাম না। তবে ভিতরে ভিতরে যে কষ্ট হত, সেটা বেশ বুঝতে পারতাম। বাবা-মা ও পরিবারের অনেকে ভাবতেন আমি বোধহয় মানসিকভাবে অসুস্থ। স্পেশাল স্কুলে ভর্তি করে দেওয়া হয় আমাকে। মোটামুটি রেজ়াল্ট করি। বড় হয়ে মাঝারি মানের একটি চাকরি পাই। ততদিনে আমার মধ্যে ম্যাচিওরিটি এসেছে। স্বনির্ভর হয়ে এই বিষয়ে পড়াশোনা শুরু করি। জানতে পারি যে, একটু কেয়ার নিলেই ডিসলেক্সিয়ার সমস্যার সমাধান সম্ভব। এখন আমি বিবাহিত। আমার স্ত্রী খুবই আন্ডারস্ট্যান্ডিং। যত্ন ও চিকিৎসার ফলে এখন আমার আর কোনও অসুবিধে হয় না। মাঝেমাঝে মনে হয়, ছোটবেলাতেই যদি এই কেয়ার পেতাম তাহলে জীবনের অনেকটা মূল্যবান সময় নষ্ট হত না। আমি হয়তো উচ্চশিক্ষার জন্যও চেষ্টা করতে পারতাম।

অবিনাশ রায়, মধ্যমগ্রাম



Mankind
Racing Towards ₹ 3000 Cr.
কেবল 5 মিনিটে
Prega News®
Pregnancy Detection Card
দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন
মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।
প্রেগা নিউজ কি ভাবে কাজ করে?
স্যাম্পল ওয়েলে কেবল 3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন (সকালের প্রথম প্রস্রাব হলে খুবই ভালো হয়) আর 5 মিনিটের মধ্যে ফলাফল দেখুন।
3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন আর 5 মিনিট অপেক্ষা করুন।
দুটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে, আপনি গর্ভবতী।
আর একটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে, আপনি গর্ভবতী নন।
যদি কোন লাইনই দেখতে না পাওয়া যায়... তাহলে ধরে নিন যে, টেস্ট সঠিক ভাবে হয়নি।
For further information consult your gynaecologist.
Prega News pregnancy test
is meant for detecting pregnancy not sex.
MRP ₹50
For further details:
Toll Free No.: 1800 1034 400
www.preganews.com
India's No. 1
Pregnancy Test Kit
#Inclusive of all taxes, per pack containing 1 test device (card) & 1 disposable dropper.
*As per ORG-



SANANDA 30 JANUARY 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 30.00

